

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra Pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Nutriční chování a postoje žáků staršího školního věku k výživě z pohledu
genderu

Nutritional behaviour and attitudes of older school-age children towards
nutrition from the point of view of gender

Bc. Monika Čecháková

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: N BI – VZ

Prohlašuji, že jsem práci na téma *Nutriční chování a postoje žáků staršího školního věku k výživě z pohledu genderu* vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně s použitím uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

Na tomto místě bych ráda vyjádřila poděkování své vedoucí práce PaedDr. Evě Marádové, CSc. za cenné rady, připomínky a pomoc při vyhledávání potřebných informací. Rovněž bych chtěla poděkovat za její vstřícnost a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

.....

podpis

ABSTRAKT:

Diplomová práce zpracovává téma vztahu žáků staršího školního věku k výživě z pohledu genderu. Teoretická část práce vymezuje genderovou problematiku ve vztahu k výživě, charakterizuje období staršího školního věku a vymezuje jednotlivé faktory působící na vývoj nutričního chování žáků. Cílem praktické části práce bylo zjistit, zda existují rozdíly v přístupu k výživě u chlapců a dívek v období staršího školního věku, popřípadě zda se vzhledem k pohlaví vyskytují nějaká specifika v nutričním chování. K tomuto účelu sloužila metoda dotazníkového šetření, které se konkrétně zaměřovalo na zájem vybrané skupiny žáků o problematiku výživy, na jejich postoje, informovanost a nutriční chování. Výsledky dotazníkového šetření přináší zjištění, že lze spatřovat určité odlišnosti v nutričním chování u chlapců a dívek. Zejména zájem o problematiku výživy se ukázal větší u dívek než u chlapců. Dívky se také snaží stravovat zdravěji než chlapci. Naopak ve stravovacích návycích nebo v postojích se objevily jen minimální rozdíly. Z výsledků šetření též vyplývá, že některé genderové stereotypy týkající se problematiky výživy jsou již překonané. Součástí praktické části práce je rovněž návrh využití získaných dat v pedagogické praxi.

KLÍČOVÁ SLOVA:

gender

výživa

starší školní věk

nutriční chování

výchova ke zdraví

ABSTRACT:

The diploma thesis deals with the topic about the relationship of older school-age towards nutrition from the point of gender. The theoretical part defines the problems of gender in the reference to nutrition, it characterizes the period of older school-age and defines the particular factors that have an effect on the development of the nutritional behavior of pupils. The aim of the practical part is to discover whether there are any differences in the attitudes towards nutrition amongst boys and girls at the period of older school-age or whether there are any specific things at nutritional behaviour in the view of gender. For this purpose, I have chosen the interview survey that was concretely focused on the interest of chosen group of pupils about the problems of nourishment, their attitudes, foreknowledge and nourishing behaviour. The result of the survey shows that there are particular differences in nutritional behaviour among boys and girls. The interest about the topic of nutrition is bigger by the girls in the comparism of boys. The girls also try to keep on healthy food. On the contrary, there are very small differences between boys and girls at eating habits. According to the survey, it is possible to say that some gender stereotypes about the problems of nutrition are overcome. In the practical part, there are suggestions of the utilization of gained facts in the teaching experience.

KEYWORDS:

gender

nutrition

older school-age

nutritional behaviour

health education

Obsah

1	Úvod	8
TEORETICKÁ ČÁST		9
2	Vymezení genderové problematiky	9
2.1	Vytváření genderové identity a gender role	10
2.2	Stereotypy	12
3	Charakteristika žáků staršího školního věku	15
3.1	Vymezení	15
3.2	Charakteristika	15
3.3	Pubescence u chlapců a dívek	15
4	Výživa žáků staršího školního věku	17
4.1	Optimální výživa a výživová doporučení	17
4.2	Převládající stravovací zvyklosti žáků	19
5	Vývoj nutričního chování	22
6	Význam rodiny pro vztah k výživě	24
6.1	Funkce a význam rodiny	24
6.2	Proměny současné rodiny	24
6.3	Vliv rodiny na stravovací zvyklosti dětí	25
6.4	Význam rodiny v období pubescence	26
6.4.1	Působení rodiny na dospívající chlapce	27
6.4.2	Působení rodiny na dospívající dívky	28
7	Vliv vrstevnické skupiny na nutriční chování	30
8	Vliv médií na nutriční chování	32
8.1	Význam médií v období staršího školního věku	32
8.2	Genderové stereotypy v médiích	33
8.3	Vliv reklamy na nutriční chování	33
9	Význam školy pro vztah k výživě	35

9.1	Role školáka z pohledu genderu	35
9.2	Vliv školy na výživu žáků	36
PRAKTICKÁ ČÁST		38
10	Cíle a metodologie výzkumného šetření	38
10.1	Cíle	38
10.2	Metody	38
10.2.1	Dotazník	38
10.2.2	Typy otázek	38
10.2.3	Tematické zaměření dotazníku	39
10.2.4	Hypotézy	40
10.2.5	Znění otázek dotazníku	41
10.3	Výběr respondentů	45
10.4	Průběh výzkumného šetření	46
11	Výsledky dotazníkového šetření	47
12	Diskuze otázek s volnou odpovědí	84
13	Zhodnocení hypotéz	101
14	Shrnutí výsledků dotazníkového šetření	105
15	Návrh využití získaných dat v pedagogické praxi	107
16	Závěr	113
17	Seznam použitých informačních zdrojů	115
18	Seznam příloh	119

1 Úvod

Problematika genderu je v současné době poměrně diskutovaným a zajímavým tématem, které se stále více dostává do povědomí nejen odborníků, ale i široké veřejnosti. V rámci genderové problematiky se řeší především proměna rolí mužů a žen, postavení žen na trhu práce, feminismus, proměna rodičovských rolí. Hovoří se o tzv. genderové rovnosti apod.

Zajímavé by rovněž bylo podívat se na genderové aspekty ve výživě. Konkrétně jaké se objevují genderové stereotypy týkající se výživy a stravování, jaké jsou genderové rozdíly v nutričním chování, informovanosti a zájmu o výživu.

Cíl této diplomové práce je zjištění vztahu žáků staršího školního věku k výživě z pohledu genderu. Období staršího školního věku je počátkem morfologických a fyziologických změn vedoucích k proměně dítěte v dospělého jedince. Dospívání má u chlapců a dívek svá specifika. Formuje se identita, vnímání sebe sama, postoje, genderové role, životní styl atd. Tato práce bude zkoumat, zda se u chlapců a dívek v důsledku odlišného vývoje, potřeb a zájmů vyskytují rozdíly v rámci nutričního chování a vztahu k výživě.

Teoretická část práce se zabývá vymezením genderové problematiky ve vztahu k výživě. Popisuje charakteristiku období staršího školního věku a rozebírá jednotlivé faktory, které působí na utváření nutričního chování žáků.

Cílem praktické části je pomocí dotazníkového šetření shromáždění dat o vztahu žáků staršího školního věku k výživě z pohledu genderu. Dotazníkové šetření zjišťuje u vybrané skupiny žáků zájem o výživu, jejich postoje, informovanost, nutriční chování a ověřuje platnost některých stereotypů týkajících se výživy. Na podkladě výstupů dotazníkového šetření je navržen výukový program, který je zaměřen na téma výživy v propojení s genderovou problematikou.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Vymezení genderové problematiky

Na začátku této práce je nezbytné vymezit a definovat základní pojmy, které jsou v rámci práce používány.

Diplomová práce zpracovává téma problematiky výživy žáků staršího školního věku z pohledu genderu. Řecké slovo *gender* v překladu do češtiny znamená rod. Tento překlad může být zavádějící, protože slovo rod lze v češtině chápat také jako označení pro pohlaví, sex či rodinu. (Společnost žen a mužů, 1999)

Pojem *gender* byl ale do češtiny převzat z angličtiny, kde původně označoval gramatický rod. Často se lze také setkat s překladem slova *gender* jako označení pohlaví. Výraz *gender* má však v odborné literatuře mnohem širší význam. Proto je třeba odlišit použití termínů *pohlaví* a *gender*. (Maříková, 2003; Velký sociologický slovník: Díl 1, 1996)

„*Pohlaví* je jedna ze dvou základních biologicko-sociálních charakteristik každého jedince.“ (Velký sociologický slovník: Díl 2, 1996, str. 781) Rozdílnost pohlaví je dána biologickými, psychologickými i sociálními faktory. Biologicky je pohlaví dáno pohlavními chromozomy, které určují další vývoj jedince, tedy biologické pohlaví. Na základě biologického pohlaví je jedinec vychováván a ovlivňován a dochází k postupnému utvoření a upevnění femininní nebo maskulinní pohlavní identity jedince. Každý člověk se již odmala učí myslet, cítit, vnímat a jednat jako individuum určené pohlavím. Vymezení pohlaví vede ke stanovení, zda se jedná o muže či ženu. Zjednodušeně řečeno, pohlaví vymezuje biologické rozdíly mezi mužem a ženou, zejména odlišnosti týkající se pohlavních orgánů a reprodukčních předpokladů. (Český statistický úřad, 2014; Janošová, 2008; Karsten, 2006; Oakleyová, 2000; Velký sociologický slovník: Díl 2, 1996)

Označení *gender* vyjadřuje rozdíly mezi mužem a ženou, které jsou podmíněny historicky, kulturně a sociálně. Pojem se používá pro určité vlastnosti, chování, postoje, normy a určení rolí spojované s obrazem muže a ženy. Typické chování a role pro muže a ženy jsou formovány společností a danou kulturou, což znamená, že v různých společnostech, kulturách, i v různých obdobích jsou tyto představy rozdílné. Na rozdíl od *pohlaví*, které je univerzálním pojmem a nemění se podle času či místa. (Janošová, 2008; Maříková, 2003; Oakleyová, 2000; Velký sociologický slovník: Díl 1, 1996)

Dalším užívaným pojmem je genderová role. Označuje soubor pravidel, očekávaných způsobů chování a určitých představ o tom, jací jsou a jací by měli být muži a ženy.

Genderové role vymezují určité vlastnosti, způsoby chování, projevy či zájmy, které jsou typické pro muže či ženy. (Janošová, 2008; Karsten, 2006)

Je nutné zmínit též generovou identitu, která je složkou lidské osobnosti. Genderovou identitu vytváří genderové atributy, které člověk prožívá jako jemu vlastní. (Janošová, 2008)

2.1 Vytváření genderové identity a gender role

Jak již bylo uvedeno, rozdíly mezi muži a ženami existují jednak na biologickém podkladě, další jsou vytvářeny kulturně a sociálně. Na utváření typických vlastností přisuzovaných mužům a ženám se výrazně podílí sociální vlivy a výchova. K formování genderové identity dochází již od útlého dětství, kdy lze spatřovat odlišný přístup ve výchově dívek a chlapců. Tyto odlišnosti určují feminitu a maskulinitu, která je žádoucí a obvyklá pro určitou rodinu, sociální vrstvu a kulturu. (Helus, 2004; Janošová, 2008; Karsten, 2006)

Rozdílné chování, záliby a zájmy si vytváří chlapci a dívky již v předškolním věku. Na rozvoji těchto odlišností se významným způsobem podílí rodiče společně s dalšími osobami, svou roli sehrávají i sdělovací prostředky. Vývoj genderových rozdílů lze popsat pomocí několika teorií a procesů jejich vzniku. (Karsten, 2006)

Rodiče malé dívky a chlapce formují a manipulují do určité genderové role. Např. tím, jak je oblékají. Z holčiček jsou v šatičkách navlečené princezny. U chlapců je zdůrazňována jejich síla a nebojácnost. Děti přejímají pohled na sebe sama tak, jak je vidí jejich rodiče podle femininních a maskulinních znaků. To samé platí i pro zaměřování pozornosti chlapců a dívek na určité předměty. Pozornost děvčat je směřována na panenky, kočárky, ozdoby, oblečky, a pozornost chlapců zase převážně na autíčka, zbraně nebo stavebnice. Postupně jsou dívky a chlapci utvrzováni v takových způsobech chování, které považuje společnost za přijatelné pro jejich pohlaví. Rodiče, vychovatelky a další autority vychází z předpokladů, že se dívky a chlapci budou chovat genderově specifickým způsobem. Např. při rozdělování domácích prací se očekává od dívek, že budou pomáhat s vařením, prostíráním, mytím nádobí, stláním postelí apod., a od chlapců, že budou pomáhat při opravách, čištění auta, vynášení odpadků apod. K utvrzování genderově specifického chování dochází také na základě pochval, odměn, sankcí a trestů. (Helus, 2004; Karsten, 2006)

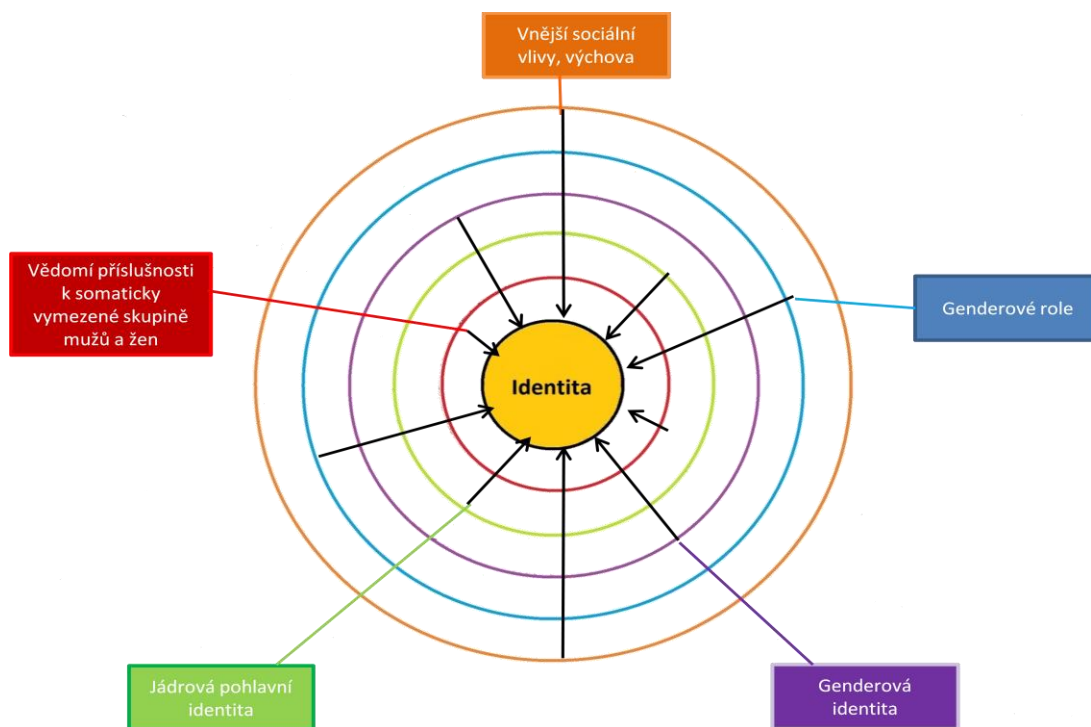
K uvědomování si vlastní příslušnosti k určitému pohlaví přispívá též verbální pojmenování. Jako příklad lze uvést používané obraty jako: „chytrá holka.“, „rychlý chlapec“, „slušné děvče“ apod. Pojmenování se užívají v různých genderově specifických situacích, např. při odlišnostech v oblékání, při vzájemném chování mezi dívkou a chlapcem. (Helus, 2004)

Vývoj genderových rozdílů probíhá i na principu imitace. Chlapci a dívky pozorují typické chování vzorů svého pohlaví a napodobují je. Sledují, jaké modelové chování bylo uznávané či odměňované nebo jaké chování přineslo kritiku či zda bylo trestáno. Úspěšné chování pak napodobují. Děti mají sklon napodobovat spíše modely téhož pohlaví, ale přejímají vzorce chování od obou rodičů. V pubertě se chlapci a dívky již výraznějším způsobem vymezují vůči druhému pohlaví a časem přejímají charakteristické znaky chování specifické pro své vlastní pohlaví. (Karsten, 2006)

Během prvních let života se mezi dítětem a jeho nejbližšími osobami, kterými jsou zpravidla rodiče, rozvíjí emocionální vztahy a vazby. S osobami, k nimž si dítě vytvoří tyto primární vazby, má tendenci se vnitřně ztotožňovat. To znamená, že přejímá jejich vnitřní postoje, hodnotové orientace a schémata chování. Identifikace spíše a snáze probíhá, když dítě chová k identifikační osobě sympatie a náklonnost. Dítě prožívá sebe samo na základě ztotožnění s jinou osobou. Osobami, které dítě napodobuje nejprve, jsou rodiče, sourozenci, blízcí či přátelé. V dospívání bývá typické ztotožňování se s nejrůznějšími idoly a vzhlížení k nim. (Karsten, 2006)

Na průběhu tvorby genderových rolí a rozdílů se podílí i samo dítě, které aktivně zpracovává informace. S přibývajícím věkem dítěte stoupá význam vlastního kognitivního zpracování. Inteligentnější děti se dříve naučí rozpoznávat genderově typické způsoby chování. Což obvykle zapříčiní, že se rychleji naučí chovat podle svého pohlaví, dále pak mohou uvažovat o genderových rolích, přemýšlet o jednotlivých stereotypech a případně je kriticky posuzovat. (Karsten, 2006)

Následující obrázek znázorňuje jednotlivé biologické, sociální a kulturní vlivy při utváření mužské a ženské identity. Základním komponentem, podílejícím se na identitě jedince, je biologické pohlaví. Od něho se odvíjí tzv. jádrová pohlavní identita. Ta vyjadřuje vědomí o příslušnosti k určitému pohlaví. Pocit pohlavní příslušnosti nemusí být vždy souhlasný s biologickým pohlavím. To je případ transsexuálních jedinců, kteří se psychicky neidentifikují se svým biologickým pohlavím. Jádrová pohlavní identita se během života nemění. Na rozdíl od identity genderové, která je do určité míry formovatelná. Genderová identita je vyjádřením, jak jedinec prožívá sám sebe a jak se charakterizuje jako příslušník dané skupiny. Genderová identita a genderové role jsou ovlivňovány zejména sociálními vlivy. (Janošová, 2008; Karsten, 2006)



upraveno podle Janošová, 2008

2.2 Stereotypy

Stereotypy¹ jsou představy o povahových rysech, způsobech chování a zvycích jedinců nějaké skupiny. Ovlivňují zejména ty jedince, kterých se týkají. Na jejich základě vzniká očekávání a tlak na jedince, aby se přizpůsobil, protože je členem určité skupiny. Existují různé stereotypy vztahující se k etnicitě, národnostním skupinám, sociálním vrstvám, věku, druhům zaměstnání a i k rolím mužů a žen. (Janošová, 2008; Velký sociologický slovník: Díl 2, 1996)

Na základě výše popsaných mechanismů a stereotypů si děti vytváří představy o tom, kým jsou, kam budou směřovat a jak bude utvářena jejich budoucnost. Stereotypy jim předkládají určité povinnosti, které postupně přejímají, neboť jsou si vědomi, že se od nich budou čekat i v dospělosti. Význam stereotypů také přináší pocit jistoty, která pramení z vědomí příslušnosti k určité skupině. Děti si postupně vytváří vědomostní struktury nazývané rodová schémata, která představují informace o rodu a jeho rolích. To pomáhá dítěti určit, jak se má chovat. Např. raději si hrát s hračkami typickými pro jejich rod. Schémata se též týkají oblasti zájmů a dovedností a obecně všeho, co souvisí s příslušníky vlastního pohlaví. (Janošová, 2008)

Genderové odlišnosti se objevují např. i v odlišných cílech výchovného působení u chlapců a dívek. U chlapců jsou podporovány projevy síly, odvahy, sebevědomí, nezávislosti. Jsou

¹ Stereotyp je označení pro ustrnulé představy ve vědomí, které regulují vnímání a hodnocení určitých skupin. (Velký sociologický slovník: Díl 2, 1996)

vedeni k výkonu a úspěchu. Odsuzovány jsou projevy slabosti či pláče. Od děvčat se očekává, že budou jemná, slušná, upravená, citlivá, milá, laskavá a vstřícná. Děvčata jsou vychovávána k zodpovědnosti, poslušnosti, aby pomáhala druhým a pečovala o ně. Není u nich žádoucí, aby byla hrubá, agresivní a prala se. (Karsten, 2006)

Na základě převládajících stereotypů jsou u chlapců a dívek dále podporovány odlišné zájmy, jsou jim vnucovány rozdílné hračky a jsou vedeni k jiným domácím pracím. K vytváření a působení těchto stereotypů značně přispívá zobrazování chlapců a děvčat v knížkách, učebnicích, televizních pořadech apod. Tyto stereotypy často spojují dívky a ženy s činnostmi v domácnosti, jako jsou kuchyňské práce, úklid, péče o muže atd. Naopak muže zobrazují v činnostech prováděných mimo dům, často technického a řemeslného zaměření, např. práce v zaměstnání a zaměření na výkon a kariéru, dále sport, setkávání s přáteli apod. Tato pojetí stále přetrvávají, i když už se některé rozdíly mezi muži a ženami stírají a „žena v zástěře“ už není tak typická jako dříve. (Janošová, 2008; Karsten, 2006)

Na základě stereotypů se od každého pohlaví očekává něco jiného. Genderové odlišnosti se týkají vlastností, dovedností, zájmů či typických povolání. Následující tabulky 1 a 2 zobrazují některé převládající stereotypy. (Karsten, 2006)

Tabulka 1: Typicky mužské a ženské vlastnosti

muži	ženy
agresivní	bezmocné
schopní sebeovládání	citově založené
bojovní	empatické
aktivní	pasivní
potlačování emocí	emocionální
silní, energičtí	slabé
zodpovědní	závislé
tvrdí	úzkostné
vůdci	podřízené
orientovaní na práci	zaměřené na rodinu
podnikaví	poslušné
dobrodruzi	parádnice
odolní	něžné

zdroj: Janošová, 2008; Karsten, 2006

Tabulka 2: Typická mužská a ženská povolání

Typicky mužská povolání	Typicky ženská povolání
profesor	učitelka
lékař	chůva
vědec	ošetřovatelka
manažer	žena v domácnosti
vynálezce	zdravotní sestra
závodník	sekretářka
policejní inspektor	asistentka
kosmonaut	číšnice, servírka
obchodník	filmová hvězda
námořník	zpěvačka

zdroj: Karsten, 2006

Za typicky mužské záliby jsou považovány technické a sportovní činnosti, jako například počítače, automobily, kutilství, fotbal. K ženským zájmům jsou přisuzovány převážně umělecké a domácí rukodělné práce. (Janošová, 2008)

3 Charakteristika žáků staršího školního věku

3.1 Vymezení

Ontogenetický vývoj člověka lze podle charakteristických anatomických a fyziologických změn, ke kterým v průběhu života dochází, rozčlenit na jednotlivé životní úseky. V odborných publikacích je možno setkat se s několika členěními období školního věku. Podle Vágnerové je toto období rozděleno na raný školní věk (6–7 až 8–9 let), střední školní věk (8–9 až 11–12 let) a starší školní věk (12–15 let). Poslední období je též označováno jako pubescence. (Vágnerová, 2000)

3.2 Charakteristika

Pubescence je období dospívání přibližně mezi 11. a 15. rokem života. Dospívající prodělává v tomto období typickou proměnu tělesného vzhledu, což se promítá i do postoje pubescenta, pro kterého se stává tělesná atraktivita důležitá. Změny, ke kterým dochází, jsou primárně zapříčiněny biologicky, ale ovlivňují i psychické a sociální faktory. Pro jedince je charakteristická emoční labilita, nepřiměřené reakce, zranitelnost, pocity nejistoty, vztahovačnost či introvertnost. Emocionální nevyrovnanost je dána jednak hormonálními změnami a dále k ní sekundárně přispívají změny v oblasti psychiky. Změny jedinec prodělává také v oblasti myšlení. Je schopen myslet hypoteticky a uvažovat o budoucnosti, což vede ke změně v přístupu ke světu i k sobě samému. Významným úkolem tohoto období dle Eriksona je hledání a vytváření vlastní identity. Při hledání vlastní identity hraje důležitou roli přechodné stádium tzv. skupinové identity. Spočívá v identifikaci jedince s vrstevnickou skupinou, která jedince definuje a poskytuje mu oporu. Ke změnám dochází rovněž v oblasti sociální. Pubescent odmítá podřízenou roli, mění své názory, vztah k učiteli. Postupně se snaží odpoutávat od rodiny. Chce se odlišit od svých rodičů, objevuje se vůči nim také kritičnost. (Erikson, 1999; Machová, 2008; Vágnerová, 2000)

3.3 Pubescence u chlapců a dívek

Období pubescence zahrnuje řadu růstových, morfologických, fyziologických a psychologických změn. Dochází k postupnému dozrávání pohlavních orgánů a zahájení jejich činnosti. Začátek dospívání (puberty) je u dívek a chlapců různý. (Machová, 2008; Suchý a kol., 1985)

U chlapců začíná puberta později než u dívek. První známky dospívání se u chlapců objevují přibližně ve 12 letech. Dochází u nich k zrychlenému tělesnému růstu a rozvoji svalové

hmoty. Vedle intenzivního růstu také postupně dozrávají pohlavní orgány a vyvíjí se druhotné pohlavní znaky, které u chlapců nejsou na první pohled tak nápadné jako u dívek. K druhotným pohlavním znakům u chlapců patří tělesné ochlupení, ochlupení v podpaží a kolem zevních pohlavních orgánů, vousy, růst hrtanu a změna hlasu (hlasová mutace). Ke konci tohoto vývojového období se u chlapců objevuje poluce (první výron semene). (Machová, 2008; Suchý a kol., 1985)

Začátek puberty u dívek nastává průměrně kolem 10 let, tedy o dva roky dříve než u chlapců. Předčasné dospívání u dívek a pocity nespokojenosti s vlastním tělem mohou vést k řadě nepatřičných reakcí, jako je např. mentální anorexie. U dívek jsou sekundární (druhotné) pohlavní znaky nápadnější než u chlapců. Mezi druhotné pohlavní znaky se u dívek řadí tělesné ochlupení, ochlupení v podpaží a kolem zevních pohlavních orgánů, vývoj mléčných žláz, prsního dvorce a bradavky. Tuk se začíná ukládat do oblasti prsou a boků. V tomto období se v souvislosti s prodělávanými změnami postavy dívky jen obtížně blíží současně prezentovanému ideálu krásy – štíhlá, hubená postava, dlouhé nohy, bez boků a stehen. To může vést k řadě problémů s vnímáním vlastního těla a sebehodnocením. (Machová, 2008; Suchý a kol., 1985; Vágnerová, 2000)

4 Výživa žáků staršího školního věku

4.1 Optimální výživa a výživová doporučení

Správná výživa žáků staršího školního věku by měla odpovídat vývojovým změnám tohoto období. Hlavní význam má nástup puberty, kdy dochází především k zrychlení růstového tempa a pohlavnímu dospívání. Puberta obnáší řadu morfologických, fyziologických a psychologických změn vedoucích k postupné přeměně dítěte v dospělého jedince. Počátkem období staršího školního věku vznikají mezi chlapci a dívkami vývojové nevyrovnanosti, jelikož dívky začínají pubertu dříve než chlapci. (Kejvalová, 2010; Langmeier, Krejčířová, 2011)

Vzhledem k rychlejšímu růstu, tělesnému vývoji a hormonálním změnám je třeba dbát na dostatečný energetický příjem, vyváženou a pestrou stravu s dostatkem potřebných minerálních látek a vitaminů pro optimální růst a vývoj. Zvýšené energetické nároky organismu v tomto období se mohou projevit pocitem neustálého hladu. Není neobvyklé, že dospívající potřebují více energie než jejich rodiče, kteří mají sedavé zaměstnání. (Agerbo, Andersen, 1997; Kejvalová, 2010; Piťha a kol., 2009)

Správná výživa je potřebná nejen pro růst a vývoj, ale i jako prevence onemocnění v pozdějším věku. Stravovací návyky, obliba a výběr pokrmů se utváří již od dětství a tyto získané návyky výrazně ovlivňují stravování v dospělosti. Nedostatky výživy, které se v tomto období často objevují, mohou způsobit zdravotní obtíže, které se projeví až za několik let. (Marádová, 2010; Nevoral a kol., 2003; Stránský, Ryšavá, 2010)

Energetický příjem by neměl být ani příliš nízký, ani extrémně vysoký. Potřeba energie závisí na věku, pohlaví, tělesné hmotnosti, výšce, zdravotním stavu, fyzické aktivitě a dalších faktorech. V dospívání se potřeba energie zvyšuje, zvláště pak u chlapců. U dětí ve věku 13–15 let by měl energetický příjem činit přibližně 2200–2700 kcal. Nedostatek energie se může projevit jako malnutrice a naopak nadbytečné množství jako nebo obezita. (Kejvalová, 2010; Nevoral a kol., 2003; Stránský, Ryšavá, 2010)

Pravidelný stravovací režim je prevencí zvyšování tělesné hmotnosti a vzniku nadváhy či obezity. I pro děti staršího školního věku platí, že by celkový energetický příjem měl být rozložen do 5–6 porcí za den. Opomíjet by se neměla zejména snídaně a svačina, které mají zajistit dostatečný přísun energie v průběhu celého dopoledne. (Piťha a kol., 2009)

Základní živiny tvoří bílkoviny, tuky a sacharidy. Jejich ideální zastoupení v celkovém energetickém příjmu u dětí staršího školního věku by mělo být 13,5-14,5 % bílkovin, 27-29 % tuků a 56–59 % sacharidů. Potřeba bílkovin je v tomto období vzhledem k intenzivnímu růstu poměrně vysoká. Dospívající jedinec potřebuje bílkoviny pro růst a k výstavbě svalové hmoty a dalších tkání. Doporučená denní dávka tvoří asi 1,2–1,5g bílkovin na 1 kg hmotnosti dítěte. Přičemž alespoň polovina této doporučené denní dávky by měla být hrazena bílkoviny živočišného původu (masem, mlékem a mléčnými výrobky, vejci), protože mají pro rostoucí organismus optimálnější složení a lepší využitelnost než bílkoviny rostlinného původu (např. obiloviny a produkty vyrobené z obilovin, luštěniny, brambory, ořechy). (Chrpová, 2010; Marádová, 2010; Nevoral a kol., 2003)

Z tuků získává organismus nejvíce energie. Přibližně 10 % z celkového energetického příjmu by měly představovat tuky živočišné, 8 % by mělo být hrazeno rybami, slunečnicovým olejem, ořechy, semínky a zbylých 12 % olivovým olejem a řepkovým olejem. To znamená, že celé dvě třetiny z celkového příjmu tuků u dětí školního věku mají tvořit tuky rostlinné. Příjem tuků je nezbytný pro metabolické pochody organismu. Nenahraditelné jsou zejména esenciální mastné kyseliny. Nebezpečné jsou tzv. trans-formy mastných kyselin, které vznikají např. při smažení nebo při jejich průmyslovém zpracování. (Chrpová, 2010; Marádová, 2010; Nevoral a kol., 2003)

Sacharidy představují významný zdroj energie. U dětí školního věku by měly 50 % energetického příjmu tvořit polysacharidy (obiloviny, luštěniny, brambory), dalších 6–9 % energie by měly doplnit monosacharidy a disacharidy (hroznový, ovocný, řepný a mléčný cukr). (Chrpová, 2010; Marádová, 2010; Nevoral a kol., 2003)

K významným složkám stravy patří také vláknina. Vláknu tvoří pektiny, gely, celulóza, hemicelulóza apod., které zvyšují pocit sytosti a napomáhají správné peristaltice střev a vyprazdňování. Vláknina rovněž příznivě ovlivňuje střevní mikroflóru. Hlavními zdroji vlákniny jsou celozrnné obiloviny (celozrnný chléb a pečivo, výrobky z tmavé mouky, obilné vločky, rýže natural, pohanka, kroupy, jáhly) a výrobky z nich, luštěniny, brambory, ovoce a zelenina. (Chrpová, 2010)

Z minerálních látek je pro vyvíjející se organismus nejdůležitější zejména dostatečné množství vápníku, fosforu, hořčíku, draslíku a sodíku. Vápník je nezbytný pro správný růst a vývoj kostí a zubů. Dále je pak potřebný pro funkci nervové a svalové soustavy a metabolismus řady hormonů. Doporučenou denní dávku pro školní děti činí přibližně 1000 mg. Vápník je obsažen hlavně v mléce a mléčných výrobcích. Vápník také obsahují ořechy,

mák, zelené druhy zeleniny, fazole, čočka, sója či některé druhy ovoce. (Chrpová, 2010; Marádová, 2010)

Železo je využíváno při tvorbě červených krvinek. Jeho nedostatek je příčinou anémie, snížené fyzické i duševní výkonnosti a oslabení imunity. Železo je nejlépe využitelné z masa, dále je obsaženo také ve vaječném žloutku, čočce, sóje apod. V souvislosti s intenzivním růstem se v organismu zvyšuje množství tuku prosté tkáně a tím i množství myoglobinu. Proto je třeba v tomto období dbát na dostatečný příjem železa. U chlapců je vyšší potřeba železa kvůli zvýšení androgenů, které podněcují tvorbu erytropoetinu, čímž stoupá množství hemoglobinu, k jehož tvorbě je potřeba železo. U dívek zase dochází ke krevním ztrátám kvůli menstruaci. (Agerbo, Andersen, 1997; Chrpová, 2010; Marádová, 2010; Nevoral a kol., 2003)

I vitaminy jsou nezanedbatelnou složkou zdravé výživy. Vitaminy a a C poskytuje zejména syrové ovoce a zelenina. Vitamin D je v dětském věku důležitý hlavně pro růst kostí a zubů. Jeho nedostatek může v závažných případech způsobit křivici. Nedostatek vitamínu B₁₂ se může projevit jako porucha krvetvorby nebo porucha neurologická. Vitamin B₁₂ je obsažen v živočišných zdrojích, deficitem jsou ohroženy zejména osoby stravující se pouze rostlinnou stravou, např. vegani. (Agerbo, Andersen, 1997; Chrpová, 2010; Marádová, 2010)

Celkový přehled doporučených denních dávek, včetně rozdílů mezi chlapci a dívkami, znázorňuje tabulka v příloze 1.

Ke správné životosprávě patří také dodržování pitného režimu. Během dne by měl být příjem tekutin vyvážený. Dětem školního věku se doporučuje vypít denně přibližně 2 litry. Při zvýšené fyzické námaze, kdy se děti potí, či v horkém počasí, potřeba tekutin stoupá. Ideální tekutinu představuje nesycená pitná voda, zředěné ovocné šťávy a džusy, v menším množství minerální vody, ovocné čaje. (Chrpová, 2010; Piťha a kol, 2009)

4.2 Převládající stravovací zvyklosti žáků

Výživové zvyklosti žáků jsou ovlivněny mnoha faktory – např. způsobem života a ekonomickou situací rodiny, školním stravováním, kolektivem vrstevníků i nabídkou produktů. Mládež má v oblibě především stravování ve fast foodech, nabízejících nezdravé pokrmy jako hranolky, hamburgery apod. Na druhé straně dnes stoupá zájem o zdravou výživu. (Fořt, 2007; Fraňková a kol. 2000)

Stravovací zvyklosti školních dětí mapují mnohé studie.² Podle průzkumů děti staršího školního věku často odmítají nebo jen ojediněle konzumují ryby, luštěniny a celozrnné výrobky. Zajímavé jsou i některé genderové rozdíly v jídelních preferencích. Ukazuje se, že dívky častěji než chlapci jedí ovoce, zeleninu a nízkotučné výrobky, chlapci zase jedí více maso a mléčné výrobky a pijí více mléko a nápoje s vysokým obsahem cukru. Dívky více inklinují k hubnutí a dietám. Naopak u chlapců se častěji objevuje přání přibrat. Dívky byly podle průzkumů ke svému vzhledu mnohem kritičtější než chlapci. Z výzkumů bylo také patrné, že chlapci snídají častěji než dívky. (Kalman a kol., 2013; Tláškal a kol., 2012)

Výzkumy dále ukazují, že výživa školáků je z hlediska denních doporučených dávek jednotlivých nutričních faktorů relativně vyrovnaná. Výjimku tvoří příjem sodíku (kuchyňské soli), který několikanásobně překračuje denní doporučenou dávku. Výzkumy poukazují také na některé nedostatky v příjmu energie, konkrétně příjmu vyššího množství monosacharidů a disacharidů. Tento fakt dokládá oblibu fast foodů, sladkostí a sladkých nápojů. (Fořt, 2000; Fraňková a kol., 2000; Tláškal a kol., 2013)

V období staršího školního věku lze zaznamenat jisté změny v nutričním chování a příjmu potravy. Toto období se stává rovněž rizikové pro vznik poruch nutričního chování. Mezi hlavní problémy tohoto období se řadí poruchy příjmu potravy – mentální anorexie, mentální bulimie a obezita. Příčiny těchto problémů jsou rozmanité. Důvodem vzniku poruch příjmu potravy nebo odmítání jídla může být reakce na náročné životní situace, stres, konflikty v rodině, zneužívání a týrání nebo šikanu. Mezi narušené jídelní chování patří také závislost na jídle, např. sladkých pokrmech a nápojích, kávě, energetických nápojích apod. V posledních letech je možno též pozorovat výskyt ortorexie, nepřiměřený zájem o zdravé jídlo. Spočívá v kontrole jídla, které si jedinec musí připravit sám, aby věděl, že pochází z jemu známých zdrojů a je chemicky neupravené. Dále jedinec striktně odmítá pokrmy, o kterých je přesvědčen, že nejsou zdravé. Tato posedlost zdravou výživou může vést až k obsedantnímu chování. (Fraňková a kol., 2013)

Dívky se v tomto věku začínají více zajímat o svou postavu a ve snaze se přiblížit ideálu krásy, který představuje velmi štíhlá postava, často experimentují se stravovacími návyky. Nejběžnější je držení nejrůznějších diet. Většina těchto diet je velmi jednostranná

² Zdraví a životní styl dětí a školáků jsou pravidelně mapovány mnohými výzkumy. Např. v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC).“ proběhly výzkumy zaměřující se na zdraví a životní styl dětí a školáků, jehož autory jsou M. Kalman, L. Csémy, J. Vašíčková a kol. (Csémy a kol., 2005; Kalman a kol., 2010; Kalman a kol., 2013) Řadu výzkumů vypovídajících o stravování dětí a školáků zrealizoval Tláškal a kol. (Tláškal a kol., 2012; Tláškal a kol., 2013)

a nevyvážená a proto mohou způsobit řadu zdravotních problémů. Diety navíc mívají nízký obsah tuků, což může vést k problémům s nedostatkem vitaminů rozpustných v tucích (vit. A, D, E, K) nebo oddálit nástup menstruace či způsobit potíže s plodností v pozdějším věku. Držení různých redukčních diet může dokonce zapříčinit rozvinutí závažných chorob, jako je mentální anorexie. V současné době je trendem inklinovat k některému z alternativních výživových směrů, nejčastěji k vegetariánství a s ním spojené odmítání konzumace masa. Vyloučení masa z jídelníčku může způsobit nedostatek bílkovin potřebných pro růst a vývoj, stejně tak nedostatek vitaminu B₁₂ a minerálních látek – vápníku, fosforu a železa. U dívek je nutné o to více zajišťovat dostatečný příjem železa, jakmile začnou menstruat. Nedostatečné množství železa vede ke vzniku anémie. Vápník podporuje růst kostí, které rostou a sílí až do 30 až 35 let. Karence vápníku může v dětství způsobit i onemocnění rachitis. V dospělosti jsou pak ženy po menopauze náchylnější k osteoporóze. (Agerbo, Andersen, 1997; Fraňková a kol., 2013; Piťha a kol, 2009; Stránský, Ryšavá, 2010)

U dospívajících chlapců se projevuje tendence k tvorbě svalové hmoty. K regulaci tělesné hmotnosti a nárůstu svalové hmoty se u nich mimo jiné objevuje také užívání anabolických steroidů a nadměrné cvičení. (Fořt, 2007; Janošová, 2008)

5 Vývoj nutričního chování

Nutriční chování se vyvíjí již od nejútlejšího věku, zhruba od 4 až 6 měsíců, kdy dítě začíná postupně přecházet na tuhou stravu. V tomto období se dítě setkává s řadou nových potravin, a tudíž i s řadou nových chutí. Dítě poznává kvality jídla na základě vrozených reflexů a procesů učení. Nejprve vnímá hlavně barvy, tvary, vůni, chuť a vytváří si určitý obraz o přijímaném jídle. Mezi doprovodné vjemy, které si spojuje s kvalitou jídla, patří např. uspořádání jídla na talíři, estetika prostředí, akustické vjemy, osvětlení a celá řada dalších podnětů, které si ani nemusí uvědomovat. Děti rovněž napodobují ve stravovacích zvyklostech své rodiče, všímají si jejich reakcí vůči jídlu, poznámek, grimas apod. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

V období nástupu do školy děti dokážou rozlišit další charakteristiky jídel. Např. zda je potravinu rostlinného nebo živočišného původu. V pubertě se již také zajímají o to, jakými technologiemi se jídlo vyrábí. Postupem času si děti osvojují informace o složení pokrmů, technologických způsobech zpracování potravin, přípravě jídel i se správným zacházením s jídelním náčiním. Zde hrají hlavní úlohu rodiče a pedagogové, kteří poznatky o jídle dětem předkládají. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

Již od prvního roku života dítěte se vytváří také preference a averze k určitým chutím, jídlům a látkám. Preference může vzniknout například při opakovaném podávání určitého jídla. I když časté podávání stejného pokrmu může mít i zcela opačný efekt, odmítnutí. Je důležité si uvědomit, že jídlo je propojené se situacemi, za nichž je konzumováno. Jídelní situaci vytváří celá řada prvků, které mohou mít vliv na utváření averzí a preferencí vůči jídlu. Na vývoji preferencí se významným způsobem podílí rodina. Dítě pozoruje dospělé a učí se od nich, která jídla konzumovat a jaké potraviny kombinovat. Tyto představy, „co k čemu patří“, jsou závislé na rodinných a kulturních zvyklostech i na individuálních chuťových vlastnostech a preferencích. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

U novorozence je preference sladké chuti vrozená. Obliba sladkých pokrmů u dětí přetrvává, lze však pozorovat, že během předškolního a pozdějšího věku tato obliba částečně klesá. Podle některých studií byly zaznamenány také rozdíly v preferenci sladkého mezi jednotlivými pohlavími. Ukázalo se, že chlapci ve věku 9–15 let vykazovali vyšší oblibu sladkého než stejně staré dívky. Mnohé studie také dokládají, že sladkost není jedinou preferovanou chutí. Děti v dnešní době upřednostňují také jídla s vysokým obsahem tuků a soli. Mezi takové oblíbené pokrmy patří hranolky, hamburgery, brambůrky apod. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

Ke vzniku averzí dochází podobně jako u preferencí. Odmítání některých pokrmů souvisí také s neofobií, tedy strachem z neznámých pokrmů, která je typická hlavně kolem 1. roku dítěte. Averse mohou vznikat na základě senzorických vlastností jídla (vůně, barvy, konzistence, úprava pokrmu, koření). Dalším důvodem odmítání konzumace některých potravin může působit očekávání něčeho nepříjemného nebo nebezpečného po jejich požití. Důvodem může být rovněž špatná zkušenost. Dítěti jsou také vštěpovány určité kulturní normy, co je považováno za jedlé, nejedlé či nevhodné. Příčiny averze mohou mít fyziologický podklad, např. vrozená neschopnost strávit potravu či určitou látku. Zdrojem averzí mohou být také alergie. Kolem 5. roku je již vytvořena řada preferencí a averzí, které přetrvávají do dospělosti. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

Nutriční styl, postoje k jídlu, jídelní preference a averze i chuťové specifčnosti jsou výsledkem vývojových procesů a mnohých vnějších činitelů. Stěžejními faktory podílejícími se na vzniku výživových zvyklostí jsou vlivy rodičů, vychovatelů a jiných dospělých osob, sociální vlivy a podněty z vnějšího prostředí (např. vrstevnické skupiny, školy) a v neposlední řadě vliv mediálních prostředků. (Fraňková, 1996; Fraňková a kol., 2000; Nevoral a kol., 2003)

6 Význam rodiny pro vztah k výživě

6.1 Funkce a význam rodiny

Rodina tvoří nejvýznamnější sociální mikroprostředí, které ovlivňuje vývoj dítěte. Rodina má hned několik významných funkcí. V první řadě je to funkce biologicko-reprodukční mající význam jak pro společnost, tak pro jedince samotného. Rodina zastává dále funkci ekonomickou, emocionální, ochrannou, rekreační a v neposlední řadě funkci socializačně-výchovnou. (Havlík, Halászová, Prokop, 1996; Janošová, 2008; Kraus, 2008)

Součástí výchovného působení rodičů je také výchova ke správné výživě a vytváření nutričního stylu dítěte. Způsob výchovy se odráží na vytváření nutričního chování, postojů k jídlu, jídelních zvyklostí, preferencí a averzí. Ve společnosti probíhají neustálé změny v oblasti ekonomiky, sociální struktury, sociálních vztazích, politice, v oblasti kultury i výchovy. V důsledku těchto změn se proměňuje také způsob života rodiny, který se mimo jiné vztahuje také k formování postojů k jídlu a výživových zvyklostí. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

6.2 Proměny současné rodiny

V posledních desetiletích dochází k výrazným proměnám v rámci rodiny. Změny lze zaznamenat v oblasti funkcí, struktury i rolích jednotlivých členů rodiny. Významným prvkem činí proměna sociálních rolí rodičů. V současnosti se již upouští od tradičních představ muže jako živitele rodiny a ženy v domácnosti. Muži ztrácí v rodině výsadní postavení. Ženy získaly některá práva, ale i povinnosti náležící dříve jen mužům. Současný model rodin bývá stále častěji dvoukariérový. Důsledkem je značné zaneprázdnění rodičů, kterým mnohdy nezbyvá příliš mnoho času, aby se mohli věnovat svým dětem. Tuto úlohu stále ve větší míře přebírají další instituce. Dnešní rodina již většinou nemá podobu vícegeneračního soužití. Rodiny dnes mají menší počet dětí. Přibývá také počet neúplných rodin a to i v souvislosti s vysokou rozvodovostí manželství. Dalším charakteristickým znakem dnešní rodiny je dezintegrace. Ubývá času, kdy se rodina schází pohromadě a navzájem spolu komunikuje, sdílí a řeší své problémy. (Kraus, 2008; Maříková a kol., 2000)

Tyto proměny životního stylu rodiny a jednotlivých rolí je důležité zmínit, neboť se odráží také ve stravovacích zvyklostech rodiny a postojích k výživě. Dlouhá pracovní doba rodičů může mít hned několik negativních dopadů na stravovací zvyklosti dětí. V dnešní uspěchané době mají rodiče často nedostatek času na přípravu jídel. Což může vést k zaměření na pokrmy rychlé přípravy, hotová jídla, využívání polotovarů, instantních jídel a konzumaci

nevhodných jídel, která neodpovídají racionální výživě. Následkem určité stereotypie těchto jídel, kdy se rodina orientuje pouze na úzké spektrum potravin a složek jídla, může být nedostatek některých základních živin či vitaminů a minerálních látek. V mnohých případech jsou děti odkázány samy na sebe. V lepším případě mají připravený hotový pokrm v lednici. Jednotliví členové rodiny si ho po příchodu domů ohřejí. Nedostatek času na přípravu jídla staví děti do situace, kdy si musí nakoupit či připravit jídlo samy. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

Významným prvkem, který dříve udržoval soudržnost rodiny, bylo zasedání ke společnému jídlu. Tato situace byla příležitostí k vytváření pozitivních vztahů mezi členy rodiny. Společné jídlo plní výchovnou funkci, osvojování si vhodného režimu, udržuje rodinné tradice a rituály, navozuje komunikaci zúčastněných. Dnes se však tradice proměňují, každý člen rodiny má jiný režim a příležitostí společného jídla ubývá. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

U každé rodiny lze nalézt specifické chování a zvyklosti spojené s jídlem. Mezi tyto specifčnosti patří ochucování jídel, kořenění, typické pokrmy, přísady, určité rituály, pravidla stolování apod. V dnešní době dochází ke změnám způsobu života rodiny a ztrátám tradic spojených s jídlem. K tomu patří např. přejímání jídelních zvyklostí a jídel z jiných kultur, technologické vybavení domácností apod. Jak ukazují i mnohé výzkumy, preference a jídelní zvyklosti českých rodin podléhají značným stereotypům a tradicím, ale v současné době také stoupá obliba asijské kuchyně, různých exotických pokrmů nebo jídel typu „fast food“. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

6.3 Vliv rodiny na stravovací zvyklosti dětí

Životní styl rodiny se odráží ve vývoji nutričního chování dětí. Děti již odmala přejímají od svých rodičů jídelní zvyklosti a preference. Pro každou rodinu je charakteristická určitá preference chutí a typických jídel a pokrmů. Děti přivykají specifickým chutím. Učí se způsobům stolování a jídelnímu režimu. Od svých rodičů také přebírají postoje k jídlu, zájem o výživu a to, jaký má výživa význam v životě. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

Způsobů, jak rodiče ovlivňují vztah dětí k jídlu, je hned několik. Již odmala se uplatňuje zejména verbální pobízení. To spočívá ve vysvětlování, že je jídlo dobré, zdravé, jak se pokrm připravuje, z čeho je vyroben apod. Význam má rovněž slovní vyjádření dospělých o jídle. Postoj k jídlu může rodič vyjádřit také neverbálně pomocí gest či mimiky. Děti rovněž

pozorují a napodobují jídelní chování dospělých. Všímají si, jaký mají dospělí vztah k jídlu, jak se chovají u stolu, jaké mají postoje, které pokrmy preferují a které naopak odmítají nebo se o nich vyjadřují s nelibostí. Pozitivní přijímání jídla závisí také na vůni, vzhledu a úpravě pokrmů. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

Jídlo může nabývat v životě dětí i jiného než nutričního významu. Uplatňuje se jako prostředek používání odměn a trestů. Některé pokrmy, zvláště čokoláda, různé sladkosti či ovoce, používají rodiče jako odměnu za dobré chování, výsledky ve škole nebo pomoc v domácnosti. Jídlo se může stát také trestem, když rodiče nutí dítě do jídla, které mu nechutná. (Fraňková a kol., 2000)

Výživové zvyklosti mohou být založeny i na genetických faktorech, mezi které patří např. citlivost čichu a zvláštnosti chuťových receptorů, dále enzymatické poruchy, neschopnost metabolizovat určitou látku. (Fraňková a kol., 2000)

Při utváření a upevňování výživových zvyklostí dítěte hrají roli také etnické, kulturní a náboženské aspekty, které vytváří tradiční představy o tom, co je považováno za vhodnou stravu. Některé studie se zabývají vztahem výživy a úrovně vzdělání rodičů. Poukazují, že správný nutriční styl rodiny určuje také míra znalosti problematiky výživy, složení potravin, jednotlivých zdrojů živin, o energetické hodnotě pokrmů, technologických postupech úpravy potravin, pestré stravě, přiměřenosti a vhodnosti stravy pro děti. Nevhodná skladba jídelníčku však nemusí být způsobena jen neznalostí, ale také nedostatkem času na přípravu jídel. To může vést ke vzniku stereotypie v jídelních zvyklostech a přípravě nenáročných hotových jídel či stravě typu „fast food“. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

Jídelní zvyklosti rovněž ovlivňují vlastnosti rodičů a jejich způsob výchovy. Mnohé studie upozorňují na vztah mezi výchovným stylem rodičů a vznikem poruch příjmu potravy a jídelního chování, jako je např. mentální anorexie. Stejně tak důležitý je zájem, který rodiče o výživu projevují, a zda tento zájem podporují u dětí např. přípravou společných jídel, společným nákupem nebo vedením dítěte k pomáhání s prostíráním. V neposlední řadě má na nutriční styl rodiny vliv ekonomická situace rodiny. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

6.4 Význam rodiny v období pubescence

Rodiče pro své děti představují specifický model chování a identifikační vzor. Jednotliví členové rodiny taktéž reprezentují náplň genderové role. To, jak se spolupodílí otec a matka na chodu domácnosti, se odráží v představách o mužských a ženských rolích. Rodina

poskytující dospívajícímu jedinci pocit jistoty a bezpečí, prochází v období pubescence jedince změnami ve vztazích. Jedinec začíná usilovat o větší autonomii a postupně se snaží vymaňovat se ze závislosti na rodičích. Dospívající si v rámci procesu utváření své vlastní identity uvědomuje svou odlišnost od rodičů. Projevuje vůči nim kritičnost a snaží se od nich odlišit, zpochybňuje jejich hodnoty. Děti staršího školního věku často experimentují, na významu u nich stoupá vrstevnická skupina. (Janošová, 2008; Vágnerová, 2000)

6.4.1 Působení rodiny na dospívající chlapce

V pubertě se od dospívajících očekává, že se dokážou vyrovnat se změnami, které dospívání přináší, a naučí se navazovat uspokojující vztahy. V tomto období si jedinec buduje své sebepojetí a vlastní identitu, včetně identity genderové. Pro chlapce je role otce důležitá pro podporu rozvoje mužské identity a mužské role. Od chlapců se čeká, že se budou chovat samostatně a sebevědomě. V důsledku potřeby se osamostatnit se chlapci otci do určité míry vzdalují a dávají přednost vrstevníkům. Dospívající chlapci se v tomto období často stahují sami do sebe a málo se sbližují. Úlohou matky je pečovat o členy své rodiny, hlídat své děti a dávat jim rady. Dospívající se snaží tomuto vlivu uniknout. Přesto se však s osobnějším problémy obrací na matku. S otci zase spíše diskutují o praktických věcech a obecnějších tématech. Vztah matky a syna je též důležitý pro vytváření budoucích vztahů k jiným ženám. Chlapci začínají také do jisté míry svým otcům konkurovat – ve výšce postavy, síle, rychlosti, pružnosti. (Janošová, 2008; Karsten, 2006; Vágnerová, 2000)

Otec se stává ztělesněním genderové role. Vzorem nemusí být jen otcova síla a mužnost, ale také stravovací návyky. Někteří autoři tvrdí, že jsou děti ovlivňovány v jídelních zvyklostech více matkou než otcem. Rozdíly se však stírají, pokud se otec pravidelně stravuje doma. Mezi nevhodné ovlivňování vztahu k výživě lze uvést nevhodnou skladbu jídelníčku a nezdravé nutriční návyky rodiny, jako je nezdravý způsob přípravy jídel a nezdravé pokrmy – kořeněná, příliš slaná nebo smažená jídla, s vysokým obsahem tuků, nápoje s vysokým obsahem cukru a sladkosti. Mezi chyby v nutriční výchově se řadí nepravidelnost v jídelním režimu, nedostatek kultury stolování, nedobré chování rodičů při jídle a nevhodné postoje dospělých k jídlu, např. odmítání některých pokrmů, nedůvěra v určité produkty či jejich kritika, nadměrná pozornost vůči jídlu. Negativně ovlivňuje nutriční styl rovněž nerespektování věkových a vývojových zákonitostí dítěte. Nebezpečné se mohou stát různé nevyvážené a extrémní diety. Rodiče by měli vzít v úvahu, zda dieta, kterou drží ať už ze zdravotních důvodů či náboženského nebo vlastního přesvědčení, je pro jejich děti vhodná. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013; Karsten, 2006)

6.4.2 Působení rodiny na dospívající dívky

I u dívek dochází k rozvoji genderové identity. Dívky jsou si vědomi, co se od nich očekává. Často se předpokládá, že budou zastávat úlohu hospodyně a pečovat o druhé. V rozvoji ženské role jim napomáhá zejména vztah s matkou. Význam mají také kamarádky, se kterými si povídají, vzájemně si pomáhají a tím získávají patřičné sociální zkušenosti. Neméně důležitá je role otce, který funguje jako model mužské role. Na základě toho, jak se otec chová k ženám, jaký má vztah k dceři a jak ji akceptuje, si dívka vytváří prožitek vlastní ženskosti a spokojenost s ní. Když otec dívku podporuje a akceptuje, působí to příznivě na její sebevědomí. (Janošová, 2008; Karsten, 2006; Vágnerová, 2000)

V těsné souvislosti s tělesnými i psychickými proměnami, které dospívající dívka podstupuje, usiluje o přejímání a utvrzování se v genderové roli. Pro sebevědomí, vlastní identifikaci, pro přijetí a spokojenost s ženskou rolí má význam vztah s matkou. Matka se stává vzorem a podporou v rozvoji ženské role. Dívky napodobují a brzy také konkurují svým matkám. Začnou jim brát oblečení, kosmetiku, napodobovat je v jejich zvyklostech a projevech. Některé matčiny postoje a zvyklosti společně se sociální tlakem mohou negativně ovlivnit nutriční chování dospívající dívky. Výsledkem mohou být nevhodné stravovací návyky nebo dokonce vznik poruch příjmu potravy. Dívky, které napodobují své matky, usilují o dosažení štíhlosti různými omezeními, redukčními dietami či přípravky. Tyto postupy mohou být pro dívku v období růstu a dospívání dokonce nebezpečné. Mezi odborníky se také vedou diskuze o tom, zda jsou pro děti vhodné některé alternativní směry – jako vegetariánství či veganství, makrobiotika a jiné. Poukazuje se zejména na rizika nedostatku potřebných živin pro zdravý tělesný a duševní vývoj dítěte. (Fraňková a kol., 2000; Janošová, 2008; Krch a kol., 2005; Vágnerová, 2000)

Mezi poruchy příjmu potravy patří mentální anorexie, která spočívá v úmyslném snižování tělesné hmotnosti. Faktory, které se mohou podílet na vzniku tohoto onemocnění, mohou mít původ mimo jiné v rodinném prostředí. Rizikové faktory představuje např. matka nebo jiní rodinní příslušníci, kteří se nadměrně zabývají svým vzhledem, tělesnou hmotností a dietami nebo trpí poruchami příjmu potravy. Toto jednání mohou dospívající přijmout jako vzor chování. Vznik tohoto onemocnění může vyplývat také jako důsledek rodinných konfliktů. Reakcí dítěte může být potřeba rodinu ochránit. Nemocné dítě je to jediné, co drží rodinu pohromadě. Porucha příjmu potravy se objevuje i jako důsledek nedostatku zájmu, péče nebo empatie ze strany rodičů. Anorexie se projevuje i jako snaha zvládnout vývojové úkoly

tohoto období – odpoutání se od rodičů a získání kontroly nad vlastním životem alespoň v oblasti stravování. (Karsten, 2006; Krch, 2002; Krch a kol., 2005)

7 Vliv vrstevnické skupiny na nutriční chování

V období pubescence nabývá na významu vrstevnická skupina. Naopak vliv rodičů značně klesá. Vrstevnická skupina se v tomto období stává identifikačním vzorem. Zprostředkovává, tzv. skupinovou identitu, která tvoří oporu individuální identity jedince. Potřeba navazovat přátelství je v období pubescence velmi silná. Příslušnost ke skupině poskytuje dospívajícímu pocit jistoty a bezpečí, podporu, porozumění, zprostředkovává mu obraz sebe sama, zvyšuje jeho sebevědomí a sebejistotu. Naplňuje také jeho potřebu být akceptován a získat prestiž. (Janošová, 2008; Vágnerová, 2000)

V rámci vrstevnické skupiny si jedinec ověřuje zkušenosti, chování, postoje, sdílí své pocity. To mu napomáhá pochopit sebe i druhé. Příslušnost k určité skupině se vyznačuje konformitou. Členové dané skupiny se seskupují na základě společných norem chování, vyznávaných hodnot, zájmů, úpravy zevnějšku, či stejného stylu života. Vrstevníci se navzájem stávají neformálními autoritami, kdy napodobují jeden druhého, zejména dominantní a oblíbené jedince. Jedinci dané vrstevnické skupiny sdílí společné zájmy a pohled na svět, což jim umožňuje spolu debatovat o filosofických, společenských, partnerských a sexuálních tématech. (Janošová, 2008; Vágnerová, 2000)

Na začátku pubescence je typické vytváření vrstevnických skupin jedinců stejného pohlaví, teprve později vznikají větší smíšené skupiny. Přátelství chlapců a dívek se utváří většinou podle genderových rolí. Chlapci se sdružují spíše do větších skupin, kde nepanují tak intimní a otevřené vztahy jako je tomu u dívek. V rámci party se často dostavuje potřeba dokazovat si sílu, šikovnost a další atraktivní dovednosti. Schopnost kooperace, která se v rámci skupinového kamarádství rozvíjí, nachází pozitivní uplatnění pro jejich profesní budoucnost. Mezi oblíbené chlapecké činnosti patří skupinové sporty, počítač, hry a aktivity s prvky boje. (Janošová, 2008; Karsten, 2006; Vágnerová, 2000)

Vrstevníci společně tráví volný čas a podnikají různé aktivity, sdílí zájmy, vzájemně se obohacují o poznatky, nabízí si nejrůznější pokrmy, společně chodí na jídlo. Sdělují si, co mají rády. Dominantní spolužáci mohou ovlivnit postoje k jídlu. Mohou se stát kladným i špatným vzorem. Kamarád se např. vyjádří o jídle, že se nedá jíst, nebo dává grimasami najevo odpor k určitému pokrmu. Kolektiv vrstevníků může i zvýšit chuť k jídlu – např. soutěživost– kdo sní více. Vzájemné ovlivňování stravovacích zvyklostí může nabývat též negativního rázu. Například společné konzumování nezdravých pokrmů, jako jsou smažená a příliš slaná jídla, sladkosti a nápoje s vysokým obsahem cukru. Dalším nevhodným

stravovacím chování je odmítání jídla, ke kterému může dojít i následkem šikanování ze strany vrstevníků. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

Dívčí skupiny tvoří 2 až 3 dívky. Mezi sebou navazují bližší vztahy, vzájemně sdílejí své pocity a prožitky, diskutují o představách o budoucnosti, získávají sociální dovednosti atd. Své kamarádky si vybírají podle společných zájmů, vlastností, podobných zkušeností, vzhledu, způsobu odívání, finanční rodinné situace, profesního zaměření rodičů, etnické příslušnosti nebo podle získaných zkušeností s opačným pohlavím. Dívky více než chlapci stejného věku trpí daleko více obavami, jak jsou přijímáni svým okolím. (Janošová, 2008; Karsten, 2006)

Vrstevnická skupina více či méně působí na ovlivňování nutričního chování. Spouštěcími mechanismy vzniku mentální anorexie může být negativní kritika vrstevníků, soupeření mezi spolužačkami o lepší vzhled, větší váhový úbytek. Tendenci k hubnutí posilují vzájemné vrstevnické vztahy i sdílení zkušeností s hubnutím. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

8 Vliv médií na nutriční chování

Mediální prostředky nebo též média³ zprostředkovávají výměnu informací mezi jedinci a okolním prostředím. Mezi sdělovací prostředky patří televizní vysílání, rádio, internet, knihy, časopisy, noviny apod. Média zprostředkovávají kulturní hodnoty, normy a očekávání. (Janošová, 2008; Jirák, Köpplová, 2007)

8.1 Význam médií v období staršího školního věku

Média dětem i dospělým prezentují vzory ve způsobech chování, vyjadřování, bydlení, úpravě vzhledu i stravování. (Fraňková a kol., 2000)

Mediální prostředky ovlivňují vývoj dětí a mládeže. Byl prokázán jejich vliv na fyzické zdraví, kognitivní vývoj, psychosociální funkce a sociální vztahy. Mnohé vlivy si ani jedinec neuvědomuje, protože média často působí zejména na emocionální stránku osobnosti. (Fraňková a kol., 2013; Janošová, 2008; Karsten, 2006)

Média představují socializační prostředky prezentující určité modely chování a poskytující vzory, které dospívající napodobují a identifikují se s nimi. Dospívajícímu jedinci se identifikačním vzorem mnohdy stává postava, která mu připomíná jeho vlastní život a která má podobné vlastnosti jako on – stejný vzhled, způsob chování, stravovací zvyklosti. Další možností je identifikace s ideálem, vzorem, ke kterému vzhlíží. Některé vzory mohou působit na rozvoj dospívajících negativně a vyvolávat u nich nežádoucí chování. Jako příklad lze uvést soudobý ideál ženské krásy představovaný krásnou, vysokou a štíhlou modelkou. Snaha dívek tento ideál napodobit může narušit vnímání vlastního těla a kladné sebehodnocení či vést k některé z poruch příjmu potravy. Hodně zastoupené násilí v médiích zase podporuje agresivní chování, zvláště pak u chlapců. (Fraňková a kol., 2000; Jirák, Köpplová, 2007; Vágnerová, 2000)

Sdělovací prostředky přináší též informace o jídle, přípravě pokrmů, o souvislosti výživy a zdraví. Podílí se na formování a upevňování postojů k jídlu a přesvědčení. Negativní vliv médií se dá spatřovat v utváření a podporování nevhodných stravovacích zvyklostí, výběru nevhodných potravin, rozvoji agresivního chování. Nevhodné nutriční zvyklosti mohou mít negativní dopady na zdraví, např. obezita. Vytvoření návyku na nezdravá jídla se nepodílí jen obsah médií, ale i samotné sledování televizního vysílání je příležitostí ke konzumaci

³ Slovo „médium“ pochází z latiny a v překladu znamená prostředek. V sociální komunikaci ho lze chápat jako něco, co zprostředkovává určité sdělení. (Jirák, Köpplová, 2007)

nevhodných potravin, jako jsou brambůrky nebo sladkosti. (Fraňková a kol., 2013; Karsten, 2006)

Množství času strávené sledováním televize, čtením knih nebo sezením u počítače do značné míry závisí na životním stylu rodiny a tedy i způsobu trávení volného času. Významnou roli hraje také vrstevnická skupina. Potřeba konformity se skupinou vede ke sledování určitých televizních pořadů, filmů apod. Děti dnes dávají přednost virtuální komunikaci prostřednictvím internetu na sociálních sítích či při počítačových hrách. (Fraňková a kol., 2013; Vágnerová, 2000)

8.2 Genderové stereotypy v médiích

Média rovněž zprostředkovávají stereotypní představy mužské a ženské role. Zejména v knížkách podléhá zobrazování mužské a ženské postavy mnohým stereotypům. Hlavními hrdiny jsou většinou chlapi. Děvčata vystupují jako pasivní, slabá a bezmocná, zatímco chlapi ztělesňují sílu, inteligenci a aktivního jedince. Stejně stereotypy se promítají i do učebnic. Úlohu žen a dívek činí domácí práce, muži a chlapi většinou zastávají činnosti prováděné mimo dům. Většina učebnic zobrazuje také typicky mužská a ženská povolání. (Janošová, 2008; Jiráček, Köpplová, 2009; Karsten, 2006)

Televizní vysílání, filmy a video jsou sice modernější než některá tištěná média, ale i zde lze spatřovat stereotypy pohlavních rolí. Média se podílejí na jejich utváření a zobrazování, ale zároveň stereotypních představ o mužích a ženách využívají. Zaměřují se na jednotlivé skupiny a jejich zájmy. Pořady či časopisy určené pro muže a pořady a časopisy určené pro ženy se odlišují svými obsahy. Televizní programy určené dívkám se věnují péči o vzhled, módě, nakupování nebo vztahům ke druhému pohlaví. Stejná témata se objevují i v dívčích časopisech jako např. Bravo, Dívka, Spice Girls. Obdobný charakter mají časopisy pro ženy např. Elle, Marianne. Na muže jsou zase směřovány především vojenské romány, sci-fi, komiksy a akční filmy. (Janošová, 2008; Jiráček, Köpplová, 2009; Karsten, 2006; Společnost mužů a žen, 1999)

8.3 Vliv reklamy na nutriční chování

I reklamy se drží stereotypů a jsou často orientovány odděleně na muže a ženy. Reklamy ve velké míře nabízejí produkty, které napomáhají úspěšně naplnit mužskou či ženskou roli. V reklamách pro muže je žena prezentována pasivně nebo jako podpora muže či sexuální objekt. Reklamy pro ženy zase obraz ženy prezentují jako pečující manželku či matku, která se stará o domácnost, pečuje o muže a děti. Nebo jako ženu, která se snaží získat a udržet si

muže a následně ho učinit šťastným. Ženskou doménou je pěstění krásy a péče o svůj vzhled. U mužů se je zdůrazněna jejich vynalézavost, často je muž zobrazován jako technický typ a ten, co se ve všem vyzná. (Janošová, 2008; Jiráček, Köpplová, 2009; Karsten, 2006; Společnost mužů a žen, 1999)

Média a hlavně reklama výrazným způsobem působí na výživové zvyklosti jedince. Reklama ovlivňuje postoje k jídlu, výběr potravin, vyvolává určité chutě na sladkosti a různé zdravé i nezdravé potraviny. Často také doporučuje hotová jídla a polotovary. Pro rozvoj budoucí preference a ovlivnění spotřebitele je důležité zaujmout a vytvořit k produktu pozitivní vztah. K tomu reklama používá nejrůznější strategie. Typický je např. obraz šťastné a spokojené rodiny. Děti společně s rodiči sedí a dávají najevo, jak jim jídlo chutná. Obdobně působí i obraz úspěšné matky, která předkládá rodině produkt, který má rodina ráda a patřičně ho ocení. Dalším reklamním tahem je zobrazování dítěte, které je následkem konzumace určité potraviny šťastné a zdravé. Důležitým aspektem se stává navození příjemných pocitů. Reklamy, které lákají k nákupu produktu, který zlepšuje zdraví či pohodu, jsou mnohem účinnější než negativní a odstrašující spoty, poukazující na to, že se zdraví zhorší nebo se něco rozbije. V rámci reklamních sdělení se dá najít zaměření na propagaci zdravých potravin a zdravé výživy nebo některých preventivních programů. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013; Janošová, 2008)

Lze si rovněž povšimnout, že některé produkty jsou cílené na muže a jiné zase na ženy. Tímto způsobem může reklama podporovat určité rozdílné výživové zvyklosti u mužů a žen. Žena je většinou zobrazována, jak jí různé zdravé produkty a snaží se tak dbát o své zdraví. Muži zase konzumují „typicky mužské“ potraviny či nápoje. (Fraňková a kol., 2013; Janošová, 2008; Společnost mužů a žen, 1999)

Potravinářský průmysl se ve velké míře orientuje na děti. Zvláště malé děti nedokážou pravdivost reklamy posoudit a rozlišit, co je reálné a co ne. Reklamě plně důvěřují, na rozdíl od starších dětí, které jsou již schopny reklamu kriticky posoudit. Vnucování produktu již v dětském věku má své opodstatnění. Z dětí se stávají budoucí zákazníci, kteří si k dané značce vytvořili kladný emotivní vztah v dětství. Aby byly děti schopny racionálně reklamu posoudit, je důležitá správná nutriční výchova v rodině a ve škole, diskuze o negativním působení médií a reklamy např. v rámci mediální výchovy apod. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013; Janošová, 2008)

9 Význam školy pro vztah k výživě

Význam školy spočívá především v její vzdělávací a výchovné funkci. Zastává rovněž funkci pečovatelskou, poradenskou, rekreační, profesionalizační (pomáhá žákům uplatnit se ve světě práce) a do jisté míry i selektivní (dosažený stupeň a typ školy a dosažené výsledky zajišťují jedinci určitou pozici, prestiž). Pro dospívajícího jedince představuje instituce školy také významný socializační prvek. Tato socializace spočívá v osvojování hodnot a norem společnosti a rozvoji takových schopností a dovedností, které jedinci umožní uplatnění ve společenském životě. (Kraus, 2008; Smetáčková, 2006)

Význam školy pro žáka se v průběhu školní docházky mění. V období staršího školního věku v důsledku větší kritičnosti k požadavkům a normám dospělých osob, dochází ke změně postoje k roli žáka. Dobrý školní prospěch přestává být cílem, ale stává se prostředkem pro budoucí uplatnění. Veškerá zbytečná námaha ve škole je považována jako nesmyslná. (Vágnerová, 2000)

9.1 Role školáka z pohledu genderu

I v rámci školy se lze setkat s mnohými genderovými stereotypy. Genderové aspekty se dají nalézt hned v několika rovinách. (Janošová, 2008; Smetáčková, 2006)

V prvních letech života o děti pečují téměř výhradně ženy (matka vychovatelka, učitelka). Složení pedagogického sboru tvoří z 80 až 90 % ženy. Následkem toho mohou chlapcům při rozvoji jejich mužské identity chybět adekvátní mužské vzory. Někteří chlapci mohou mít potíže přijmout ženu v nadřazené pozici. (Karsten, 2006)

Velmi důležitou roli v problematice genderových stereotypů hraje vyučující. Pokud je ovlivněn genderovými stereotypy, bude se to promítat i do výuky a neformálního kurikula. Učitelé často mívají odlišné očekávání od žáků na základě jejich křestních jmen, pohlaví či vzhledu. Podle očekávání se učitel chová k jednotlivým žákům různě. Přístup učitele k žákovi ovlivňuje do určité míry žákův výkon, sebedůvěru i motivaci. Jako příklad genderových stereotypů lze uvést např. očekávání odlišného výkonu od dívek a chlapců v různých předmětech, představy o budoucím povolání typických pro chlapce a dívky nebo nestejné kázeňské postihy pro chlapce a dívky. Od dívek se typicky očekává, že budou poslušné, pečlivé, orientované na školní práci, u chlapců se zase předpokládá, že mnohem více vyrušují a mají problémy s kázní. Dívkám se také mnohdy dostává ve výuce mnohem menší pozornosti než chlapcům. (Havlík, Halászová, Prokop, 1996; Janošová, 2008; Karsten, 2006; Smetáčková, 2006)

Převážná část profesí a oborů se do určité míry rozděluje na typicky mužské a ženské. Obory na školách jsou otevřeny jak pro chlapce dívky, přesto lze pozorovat, že na většině škol převažuje určité pohlaví. Dívky převládají na zdravotnických, sociálních a pedagogických školách, chlapci zase na školách průmyslového a technického zaměření. K osvojování tradičních genderových představ a očekávání dochází prostřednictvím školního kurikula. K tomu mimo jiné přispívá např. zobrazování sociálních rolí mužů a žen v učebnicích. (Janošová, 2008; Smetáčková, 2006)

U genderově zatíženého učiva může vyučující toto zatížení potlačit nebo naopak prohloubit. Jednak svým chováním dává najevo své postoje a očekávání. Může se však také snažit odhalit skryté vlohy žáka, které u něj v důsledku genderových představ a očekávání nejsou podporovány. Zde nastává možnost žáka podpořit či odradit od netradiční volby. (Smetáčková, 2006)

Škola by měla vést žáky k genderové rovnosti a otevřenosti. Vyučující by si v první řadě měli být vědomi existence genderových stereotypů. a na tomto základě se následně snažit přistupovat k žákům bez genderových očekávání a předsudků. Tak aby byly respektovány individuální dispozice každého žáka a maximálně využíván jeho potenciál. (Karsten, 2006; Smetáčková, 2006)

9.2 Vliv školy na výživu žáků

S jistými poznatky o výživě již děti na základní školu nastupují. Obvykle mají osvojené základní znalosti o významu jídla, co je zdravé a prospěšné, z jakých potravin se jídlo připravuje, dovednost zacházet s příborem, kulturu stolování apod. Své znalosti během školní docházky dále prohlubují a obohacují. Žáci se během výuky seznamují s jednotlivými potravinami a jejich původem a využitím. Např. si osvojují poznatky o pěstování obilí a o tom, jaké jeho druhy se používají k výrobě chleba a jiných pokrmů. S využitím poznatků z chemie či fyziky se žáci učí dalším jevům, např. co je to pára, jak změny teploty ovlivňují potraviny atd. (Fraňková a kol., 2000; Fraňková a kol., 2013)

Nutriční výchova ve školách je orientována na podporu zdravé výživy u žáků a na utváření pozitivních postojů k jídlu. Snaží se vést žáky k vytvoření vhodných stravovacích zvyklostí. Zároveň se zaměřuje na pochopení souvislostí mezi stravou a zdravotním stavem. (Fraňková a kol., 2000)

Na druhém stupni základní školy se žáci seznamují s tématem výživy a zdraví v rámci vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví, který patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Náplň tvoří zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy a prevence onemocnění. Téma prevence a léčby běžných nemocí v souvislosti s výživou si žáci mohou osvojovat i v rámci biologie člověka a vzdělávacího oboru Přírodopis. Prakticky se žáci mohou s problematikou výživy setkat v rámci přípravy pokrmů, která spadá do vzdělávací oblasti Člověk a svět práce. (Fraňková a kol., 2000; Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013)

Kromě klasické výuky se mohou žáci problematikou výživy zabývat v rámci speciálních programů, seminářů nebo diskuzí s odborníky. Na podpoře zdravé výživy se podílí např. Národní ústav pro podporu zdraví. Existuje také četné množství programů a projektů, které se snaží podpořit zdravý životní styl žáků. (Fraňková a kol., 2000)

Na stravovací zvyklosti dětí má svůj vliv i školní prostředí. Jedná se o různé automaty na limonády, kofeinové nápoje a sladkosti. V mnohých školách mají školní bufet, který svou nabídkou pokrmů často neodpovídá zdravému způsobu stravování. Škola ale může přijmout i řadu pozitivních opatření např. nabídku mléčných a ovocných svačinek do škol apod. Důležité je též zmínit, že to co žáky rovněž ovlivňuje je i samotné chování učitelů. (Fořt, 2000)

Školní stravování má také pozitivní vliv na utváření výživových zvyklostí, který lze spatřovat ve vytváření vhodného stravovacího režimu – pravidelnost a rytmičnost příjmu potravy; dále přináší zkušenost s různými typy jídel a úpravami potravin. Školní jídelny poskytují žákům pestrrou, zdravou stravu odpovídající výživovým doporučením. Většinou nabízí žákům možnost výběru pokrmů a tím jim zprostředkovává zkušenost s rozhodováním a uplatňováním zásad zdravé výživy. Možným úskalím možnosti výběru je sklouznutí ke stravovacím stereotypům. Školní jídelny zabezpečují pitný režim během oběda vhodnými nápoji, např. ovocný a černý čaj, džusy, sirupy apod. (Fraňková a kol., 2000; Šulcová, Strosserová, 2008)

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část diplomové práce se zabývá zjišťováním vztahu žáků staršího školního věku k výživě z pohledu genderu a jejich nutričním chováním. Následně přináší vyhodnocení získaných údajů a návrh jejich využití pro pedagogickou praxi.

10 Cíle a metodologie výzkumného šetření

10.1 Cíle

Cílem praktické části je pomocí dotazníkového šetření získat údaje o vztahu žáků staršího školního věku k výživě z pohledu genderu. Problematika výživy je široké téma, a proto se tato práce zabývá pouze některými aspekty. Zaměřuje se hlavně na zájem žáků a problematiku výživy, jejich postoje, informovanost a některé stravovací zvyklosti. Zkoumá též problematiku některých genderových stereotypů z oblasti výživy. Součástí stravovacích zvyklostí tvoří také pitný režim, který však není předmětem zkoumání této práce.

Následným cílem je získaná data vyhodnotit, porovnat a diskutovat o rozdílech mezi chlapci a dívkami.

Závěrečnou částí praktické části je na základě výsledků šetření vypracovat využití pro pedagogickou praxi.

Na základě výsledků šetření je v závěru práce vypracován návrh využití pro pedagogickou praxi.

10.2 Metody

Jako postup k dosažení cílů praktické části, jimiž je získání potřebných dat, bylo použito metody dotazníkového šetření.

10.2.1 Dotazník

Dotazník je výzkumná metoda sloužící ke zjištění dat a informací o respondentovi, např. jeho znalostech, názorech a postojích k určité problematice. Tato metoda umožňuje oslovit velké množství respondentů a proto je možno získaná data plně kvantifikovat. Dotazník je tvořen řadou otázek, na které respondent odpovídá. Dotazovanému je buďto nabídnuta sada možností odpovědí, nebo má možnost volné odpovědi. (Pelikán, 2011)

10.2.2 Typy otázek

V dotazníku bylo užito několik různých typů otázek. Otázky lze rozdělit podle několika kritérií. Každá otázka v dotazníku má svůj účel. Základem jsou otázky orientované na vlastní

výzkum. Dotazník dále dotváří řada otázek pomocných. Mezi ně patří otázky identifikační, které se zaměřují na zjištění informací o respondentovi. Dotazují se např. na pohlaví či věk respondenta. Mezi pomocné otázky se řadí také kontrolní otázky, sloužící ke kontrole pravdivosti odpovědi respondenta. Kontrolní otázky se dají použít tak, že je respondent dvakrát dotázán na stejnou věc jiným způsobem. Příkladem kontrolní otázky je otázka 17, která kontroluje jednu z výpovědí v otázce 10. (Pelikán, 2011)

Podle míry volnosti odpovědi, která je respondentovi ponechána, se rozlišují otázky uzavřené, kdy respondent vybírá z nabízených možností; dále otázky polouzavřené, které nabízejí respondentovi varianty odpovědi, ale zároveň mu ponechávají možnost vlastní odpovědi; posledním typem jsou otázky otevřené, neomezující dotazovaného ve vyjádření odpovědi. V dotazníku jsou užity otázky převážně uzavřeného typu, např. otázky č. 1–4, 7, 9, 10, 13, 17–24, 27 a 30; dále otázky polouzavřené, otázky č. 8, 11, 12, 14–16, 26, 28, 29 a 31; i otevřené otázky jako např. otázky č. 3, 25 a 32. (Pelikán, 2011)

Otázky nabízející respondentovi různé varianty odpovědi se dají rozčlenit na parametrické (nabízejí varianty od jednoho pólu k pólu opačnému) a neparametrické (předkládají možnosti stejné úrovně). Příkladem parametrických otázek v dotazníku jsou otázky č. 1–5, 10, 11–13, 15–23, 27, 29–31. Neparametrické otázky jsou např. otázky č. 7, 8, 9, 14, 24, 26, 28. (Pelikán, 2011)

10.2.3 Tematické zaměření dotazníku

Předmětem dotazníku je zjištění vztahu žáků staršího školního věku ve vybrané skupině k výživě. Zkoumá zájem žáků o problematiku výživy, jejich postoje, informovanost a nutriční chování. Zaměřuje se také na ověřování některých stereotypů, jako např.:

„Příprava pokrmů je typicky ženská práce.“

„Ženy a dívky se zajímají více o výživu.“

„Ženy a dívky si hlídají stravovací zvyklosti hlavně kvůli svému vzhledu.“

„Mentální anorexie je porucha postihující především dívky.“

Zájem o problematiku výživy zjišťují otázky č. 1, 2, 3, 4 a 23.

Na postoje k výživě a některé genderové stereotypy se dotazují otázky č. 7, 9, 14, 18, 22, 24 a 29.

Předmětem šetření je též informovanost a nutriční chování žáků. Otázky se zaměřují na zjišťování výživových zvyklostí a preferencí, stravovací režim a faktory ovlivňující nutriční

chování. Tyto otázky postihují i zaměření na rodinné tradice a zvyklosti. Této oblasti odpovídají otázky č. 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 30 a 31.

Poslední otázka č. 32 se dotazuje na problematiku výživy ve školách.

10.2.4 Hypotézy

Na základě teoretických poznatků lze předpokládat několik hypotéz.

Dívky více než chlapci jsou vystaveny daleko silnějšímu společenskému tlaku, co se týče požadavků péče o vzhled. Často je to právě ženský ideál krásy představovaný štíhlou postavou, který nutí dívky se více zajímat o stravovací zvyklosti včetně nejrozličnějších diet a alternativních způsobů stravování. Objevuje se u nich také větší riziko poruch vnímání vlastního těla a poruch příjmu potravy jako je např. mentální anorexie nebo mentální bulimie. Ženy a dívky tvoří více jak 90 % pacientů s mentální anorexií nebo mentální bulimií. Zatímco u dívek jde převážně o snahu dosáhnout štíhlosti, u dospívajících chlapců se projevuje tendence k tvorbě svalové hmoty. Pro regulaci tělesné hmotnosti a nárůstu svalové hmoty se mimo jiné uchylují k užívání anabolických steroidů a nadměrnému cvičení. (Janošová, 2008; Krch a kol., 2005)

Hypotéza I: Dívky projevují větší zájem o výživu než chlapci.

- Více se zajímají o diety a alternativní možnosti stravování.

Pravdivost této hypotézy zjišťují otázky č. 1, 2, 3, 4.

Na diety se dotazuje otázka č. 13. Zájem o alternativní způsoby stravování zkoumá otázka č. 23.

Hypotéza II: Dívky se snaží stravovat zdravěji než chlapci.

Tuto hypotézu ověřují otázky č. 2, 10, 17 a 25.

Hypotéza III: U většího procenta dívek než chlapců se objevuje tendence k držení diet a u většího procenta chlapců než dívek je zase typické užívání proteinových přípravků k nárůstu svalové hmoty.

Platnost hypotézy prověřují otázky číslo 13 a 16.

I v současné době přetrvávají některé tradiční stereotypy o rolích mužů a žen. Výjimkou nejsou ani představy, které ženy a dívky spojují s rolí hospodyně, která se stará o domácnost, zastává kuchyňské práce, úklid a péči o muže. (Janošová, 2008; Karsten, 2006)

Hypotéza IV: Přípravu pokrmů více jak 50 % respondentů vnímá jako typicky ženskou práci.

Otázka č. 7 přezkoumává pravdivost této hypotézy.

Zatímco příprava pokrmů v domácnosti je pokládána za činnost typicky ženskou, profese kuchaře je zase považována za typicky mužské povolání. (Karsten, 2006)

Hypotéza V: Povolání kuchaře více jak 50 % respondentů považuje za mužskou práci.

Hypotézu ověřuje otázka č. 24.

10.2.5 Znění otázek dotazníku

Zadání otázek užitých v dotazníku:

1) Zajímáš se o problematiku výživy a stravování?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☐ ne

2) Posuzuješ při výběru potravin, zda jsou zdravé či nezdravé?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

3) Studuješ při výběru potravin jejich složení?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

4) Baví tě příprava pokrmů (vaření, pečení,...)?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☐ ne

5) Kolikrát za den se obvykle stravuješ?

- ☐ 2x a méně
- ☐ 3x
- ☐ 4x
- ☐ 5x
- ☐ vícekrát

6) Uveď 3 potraviny, které považuješ za zdravé a nezdravé:

7) Je podle tebe vaření a příprava pokrmů:

- ☐ typicky mužská práce
- ☐ typicky ženská práce
- ☐ příprava pokrmů je práce pro muže i ženy

8) Kde získáváš informace o výživě? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☐ od rodičů a známých
- ☐ od kamarádů
- ☐ ve škole
- ☐ na internetu, v televizi
- ☐ v literatuře, časopisech
- ☐ jinde, uveď kde
- ☐ informace o výživě nevyhledávám

9) Mentální anorexie je porucha příjmu potravy, která může postihovat:

- ☐ dívky
- ☐ chlapce
- ☐ dívky i chlapce

10) Jak často jíš potraviny uvedené v tabulce? (Označ křížkem.)

potravina/četnost	nikdy	zřídka	několikrát týdně	každý den	několikrát denně
ovoce					
zelenina					
maso					
mléko a mléčné výrobky					
sladkosti					
nízkotučné výrobky					
hranolky, hamburgry, brambůrky apod.					

11) Znáš nějaké pořady o stravování?

- ☐ ano, uveď kde
- ☐ ne

12) Znáš nějaké časopisy zabývající se stravováním?

- ☐ ano
- ☐ ne

13) Máš zkušenost s dietami?

- ☐ ano, diety držím
- ☐ dietu nedržím, ale měl(a) bych
- ☐ ne, diety nedržím

14) Člověk by měl držet dietu, protože:

- ☐ chce zhubnout
- ☐ chce být zdravější
- ☐ chce přibrat
- ☐ jiný důvod, uveď

15) Omezuješ ve svém jídelníčku nějaké potraviny?

- ☐ ano, uved' jaké a proč
- ☐ ne

16) Používáš nějaké doplňky stravy?

- ☐ ano, uved' jaké a proč
- ☐ ne

17) Stravuješ se ve fast foodech?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

18) Když chce člověk vypadat dobře, způsob stravování je:

- ☐ velmi důležitý
- ☐ méně důležitý
- ☐ nedůležitý

19) Jak často snídáš?

- ☐ nikdy
- ☐ občas
- ☐ 2-3x týdně
- ☐ skoro každý den
- ☐ každý den

20) Svačíš ve škole?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

21) Ujídáš nebo mlsáš mezi hlavními jídly?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

22) Když chce být člověk zdravý, způsob stravování je:

- ☐ velmi důležitý
- ☐ méně důležitý
- ☐ nedůležitý

23) Zajímáš se o vegetariánství nebo nějaké jiné alternativní způsoby výživy?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☐ ne

24) Profese kuchař/kuchařka je:

- ☐ častější u mužů
- ☐ častější u žen
- ☐ tuto profesi zastávají stejnou měrou muži i ženy

25) Kdybys dostal(a) od rodičů peníze na oběd, co by sis rád(a) vybral(a) k jídlu?

26) Podle čeho si nejčastěji vybíráš potraviny, které konzumuješ? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☐ podle toho, zda jsou zdravé
- ☐ podle toho, zda mi chutnají
- ☐ podle jejich energetické hodnoty
- ☐ podle ceny
- ☐ jiné, uveď

27) Podílíš se doma na přípravě pokrmů?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

28) Kdo u vás doma připravuje pokrmy?

- ☐ pouze maminka
- ☐ převážně maminka
- ☐ převážně tatínek
- ☐ maminka i tatínek
- ☐ podílejí se všichni členové domácnosti
- ☐ jiná možnost, uveď

29) Považuješ za důležité scházet se ke společnému jídlu? Svou odpověď zdůvodni!

- ☐ ano, uveď proč
- ☐ ne, uveď proč

30) Scházíte se doma ke společnému rodinnému jídlu?

- ☐ ano, pravidelně
- ☐ občas
- ☐ výjimečně
- ☐ pravidelně, ale jen část rodiny
- ☐ ne, vůbec

31) Udržujete doma nějaké tradice nebo zvyky spojené s jídlem?

- ☐ ano, uveď jaké
- ☐ ne

32) V jakých předmětech jsi se zatím setkal(a) s problematikou výživy?

Celková podoba dotazníku se nachází v příloze 2.

10.3 Výběr respondentů

Respondenty dotazníkového šetření představují žáci staršího školního věku, tj. přibližně ve věku 12 až 15 let. Toto období se označuje také jako období pubescence. Vyznačuje se řadou morfologických a fyziologických změn, jejichž výsledkem je proměna dítěte v dospělého jedince. V tomto období lze zaznamenat odlišnosti vývoje u chlapců a dívek. S tím souvisí i odlišné potřeby a zájmy. Odlišnosti se mohou projevovat i v nutričním chování a vztahu k výživě. Dotazníkové šetření se specificky zaměřuje na žáky 8. a 9. tříd. (Karsten, 2006; Suchý a kol., 1985; Vágnerová, 2000)

Celkový počet respondentů činil 415, z toho bylo 210 chlapců a 205 dívek. Věkové rozpětí respondentů znázorňují následující grafy.

Graf 1: Věkové rozpětí chlapců



Graf 2: Věkové rozpětí dívek



10.4 Průběh výzkumného šetření

Dotazníkové šetření bylo realizováno na náhodně vybraných základních školách v různých lokalitách Prahy, aby byl zajištěn co nejrozmanitější vzorek respondentů. Šetření bylo provedeno na školách: ZŠ a MŠ ANGEL v Praze 12, ZŠ Burešova, ZŠ Jana Wericha, FZŠ Brdičkova při Pedf UK a ZŠ Campanus.

Po kontaktování vedení jednotlivých škol a jejich svolení k realizaci dotazníkového šetření, bylo žákům 8. a 9. ročníků vysvětleno, za jakým účelem jim byl dotazník rozdáván. Následně jim byly podány přesné instrukce k vypracování. Dotazník byl žákům zadáván v různých předmětech, které určilo vedení škol.

Znění zadání:

Tento dotazník se zabývá problematikou nutričního chování u žáků staršího školního věku.

Dotazník nepodepisujte, je anonymní. Získaná data nebudou nijak zneužita a budou použita pouze pro účely diplomové práce. Vyplňte prosím, podle pokynů všechny otázky, jinak dotazník nebude možné vyhodnotit. Nezapomeňte otočit a vyplnit z druhé strany. Na otázky v dotazníku prosím odpovídejte každý samostatně.

Pokud není uvedeno jinak, u každé otázky zaškrtněte vždy jednu nejvíce vyhovující variantu.

Čas na vypracování dotazníku činí přibližně 10–15 minut.

Děkuji.

Poté byly dotazníky rozdány. Po vypracování bylo žákům poděkováno za spolupráci. Celkem bylo rozdáno 467 dotazníků a stejný počet jich byl navrácen. K vyhodnocení bylo využito 415 řádně vyplněných dotazníků.

Ukázka vyplněných dotazníků je uvedena v příloze 3.

11 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka číslo 1

Otázka číslo 1 zjišťovala zájem respondentů o problematiku výživy. Znění otázky: Zajímáš se o problematiku výživy a stravování? Respondentům byly nabídnuty následující varianty odpovědí:

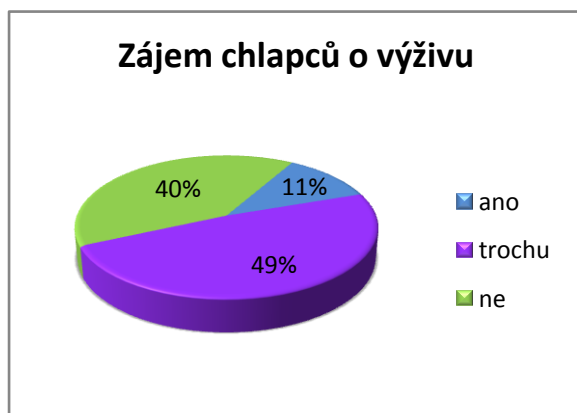
- ano
- trochu
- ne

Z 210 dotázaných chlapců odpovědělo 11 %, že se o problematiku výživy zajímá, 49 % trochu a 40 % z nich uvedlo, že se o výživu nezajímá. Z celkového počtu 205 dívek projevilo zájem o problematiku výživy 19 %, 51 % z nich uvedlo, že se zajímá o výživu jen trochu a nezájem vyjádřilo 30 % dívek. Z nashromážděných dat, lze vyhodnotit, že větší zájem výživu projeví dívky. Výsledky otázky číslo 1 zobrazují tabulka 3 a grafy 3 a 4.

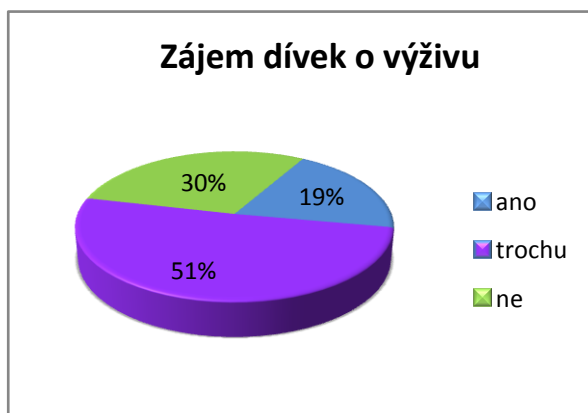
Tabulka 3: Zájem o výživu

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	24	11%	40	19%
trochu	102	49%	104	51%
ne	84	40%	61	30%

Graf 3: Zájem chlapců o výživu



Graf 4: Zájem dívek o výživu



Otázka číslo 2

Druhá otázka se dotazovala, zda respondenti posuzují při výběru potravin, zda jsou zdravé či nezdravé. Přesné znění otázky: Posuzuješ při výběru potravin, zda jsou zdravé či nezdravé? Následně jim byly nabídnuty tyto odpovědi:

- ano
- občas
- ne

17 % chlapců z celkového počtu 210 odpovědělo, že posuzují potraviny z hlediska, zda jsou zdravé nebo nezdravé. 57 % chlapců uvedlo, že posuzují potraviny občas a zbylých 26 % chlapců se tím, zda jsou potraviny zdravé, nezabývá. Dívky projevily větší zájem při posuzování potravin z hlediska jejich prospěchu pro zdraví. Z 205 dotázaných dívek jich 28 % při výběru potravin posuzuje, zda jsou potraviny zdravé, 53 % občas a 19 % neposuzuje. Následující tabulka 4 a grafy 5 a 6 zobrazují výsledky otázky číslo 2.

Tabulka 4: Posuzování potravin z hlediska jejich vlivu na zdraví

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	37	17%	58	28%
občas	119	57%	108	53%
ne	54	26%	39	19%

Graf 5: Posuzují chlapci potraviny z hlediska jejich vlivu na zdraví?



Graf 6: Posuzují dívky potraviny z hlediska jejich vlivu na zdraví?



Otázka číslo 3

Třetí otázka sloužila ke zjištění, zda respondenti vybírají potraviny podle jejich složení. Zadání otázky: Studuješ při výběru potravin jejich složení? Nabízené možnosti odpovědí:

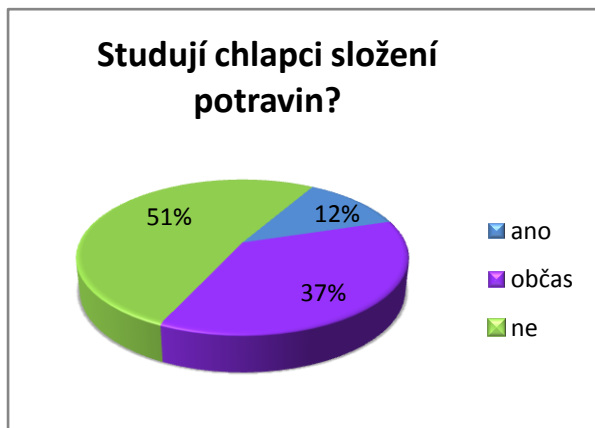
- ano
- občas
- ne

12% chlapců z 210 uvedlo, že při výběru potravin studuje jejich složení, 37 % odpovědělo, že jen občas a 51 % chlapců nestuduje složení potravin při jejich výběru vůbec. U dívek byly zaznamenány podobné výsledky jako u chlapců. Z celkového počtu 205 dívek jich složení potravin při výběru studuje 14 %, 41 % občas a 45 % dívek složení nestuduje. Výsledky otázky číslo 3 znázorňuje tabulka 5 a grafy 7 a 8.

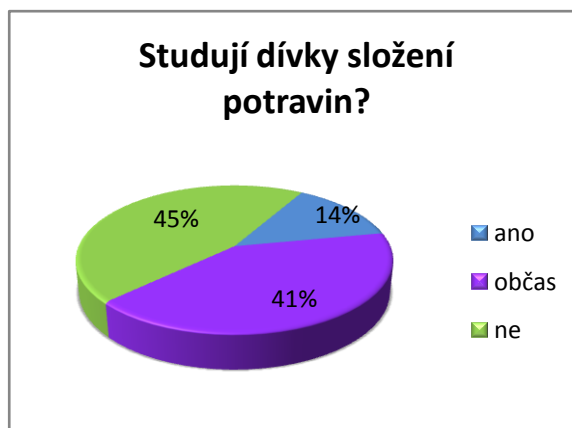
Tabulka 5: Studují respondenti složení potravin?

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	25	12%	28	14%
občas	77	37%	84	41%
ne	108	51%	93	45%

Graf 7: Studují chlapci složení potravin?



Graf 8: Studují dívky složení potravin?



Otázka číslo 4

Otázka čtvrtá zkoumala, zda respondenty baví příprava pokrmů. Přesné znění otázky: Baví tě příprava pokrmů (vaření, pečení,...)? Respondentům byly nabídnuty tyto varianty odpovědí:

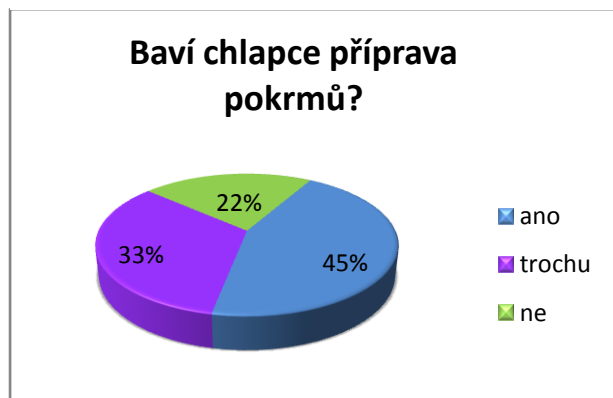
- ano
- trochu
- ne

V dotazníkovém šetření uvedlo 45 % chlapců, že je baví příprava pokrmů. 33 % chlapců baví příprava pokrmu jen trochu a 22 % z celkového počtu 210 chlapců příprava pokrmů nebaví. Příprava pokrmů baví 65 % dívek z celkového počtu 205. 26% dívek baví příprava pokrmů trochu a jen 9 % dívek příprava pokrmů nebaví. Z výsledků uvedených v tabulce 6 a grafech 9 a 10 vyplývá, že dívky tíhnou k přípravě pokrmů více než chlapci.

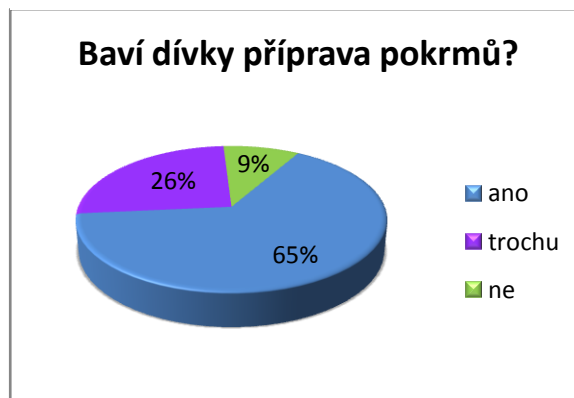
Tabulka 6: Baví chlapce a dívky příprava pokrmů?

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	94	45%	134	65%
trochu	70	33%	52	26%
ne	46	22%	19	9%

Graf 9: Baví chlapce příprava pokrmů?



Graf 10: Baví dívky příprava pokrmů?



Otázka číslo 5

Četnost stravování respondentů během dne zjišťovala otázka číslo 5. Zadání otázky: Kolikrát za den se obvykle stravuješ? Respondenti měli na výběr z těchto možností odpovědí:

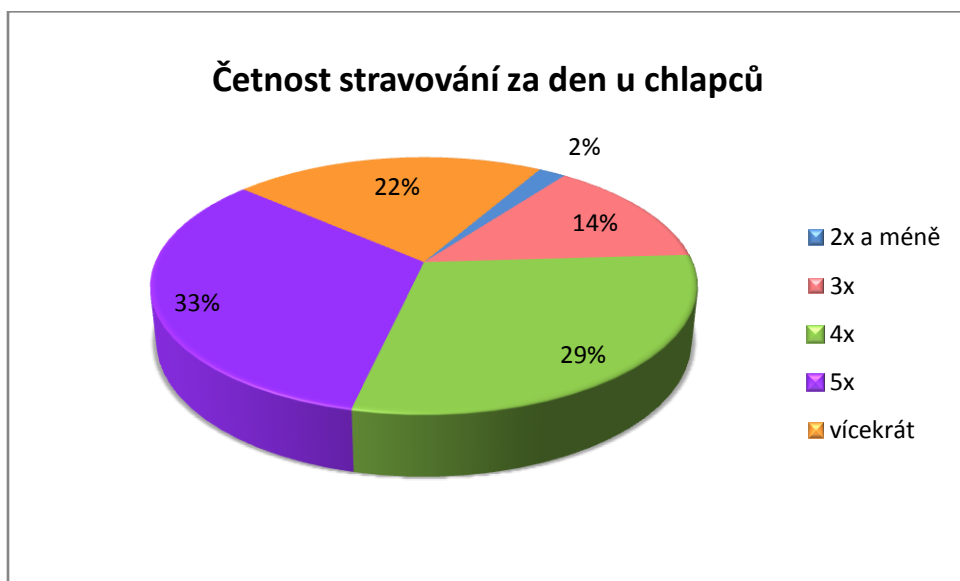
- 2x a méně
- 3x
- 4x
- 5x
- vícekrát

Méněkrát nebo 2x se během dne stravují pouze 2 % chlapců z celkového počtu 210. 3x denně se stravuje 14 % chlapců, 4x denně 29 % chlapců, 5x denně 33 % chlapců a vícekrát za den se stravuje 22 % chlapců. Podobně odpovídaly také dívky. Z 205 dívek se 2x a méně denně stravují 4 % z nich, 3x denně 18 %, 4x denně 23 %, 5x denně 33% a vícekrát denně se stravuje 22 % dívek. Z průzkumu se dá vyhodnotit, že se většina respondentů bez rozdílů pohlaví stravuje pravidelně a několikrát denně. Výsledky jsou uvedeny v tabulce 7 a grafech 11 a 12.

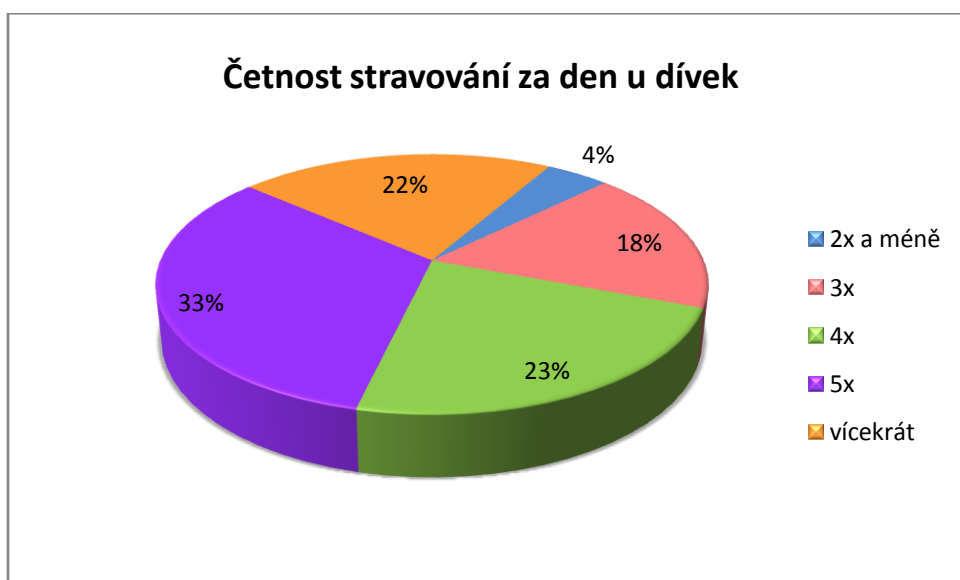
Tabulka 7:: Četnost stravování za den

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
2x a méně	4	2%	9	4%
3x	29	14%	37	18%
4x	62	29%	47	23%
5x	69	33%	67	33%
vícekrát	46	22%	45	22%

Graf 11: Četnost stravování za den u chlapců



Graf 12: Četnost stravování za den u dívek



Otázka číslo 6

Otázka číslo 6 sloužila k účelu zjistit, zda respondenti dokáží uvést zdravé a nezdravé potraviny. Znění otázky: Uveď 3 potraviny, které považuješ za zdravé a nezdravé. Odpovědi jdou vyhodnoceny v rámci diskuze otevřených otázek.

Otázka číslo 7

Zda je příprava pokrmů typicky ženská či mužská práce, zjišťovala otázka číslo 7. Její přesná formulace: Je podle tebe vaření a příprava pokrmů:

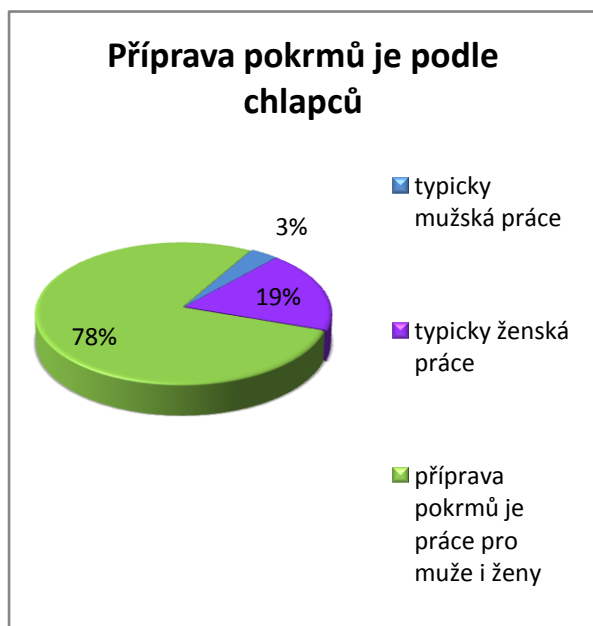
- typicky mužská práce
- typicky ženská práce
- příprava pokrmů je práce pro muže i ženy

Příprava pokrmů je podle výsledků dotazníkového šetření většinou chlapců a děvčat považována za práci jak pro muže, tak pro ženy. Konkrétně z celkového počtu 210 chlapců považuje přípravu pokrmů za práci pro muže i ženy 78% chlapců. Stejného mínění je 89 % dívek z 205 dotázaných. Přípravu pokrmů jako typicky ženskou práci shledává 19 % chlapců a 10 % dívek. Pouze 3 % chlapců a 1 % dívek vidí přípravu pokrmů jako typicky mužskou činnost. Celkové výsledky prezentuje následující tabulka 8 a grafy 13 a 14.

Tabulka 8: Příprava pokrmů je podle chlapců a dívek

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
typicky mužská práce	7	3%	3	1%
typicky ženská práce	39	19%	20	10%
příprava pokrmů je práce pro muže i ženy	164	78%	182	89%

Graf 13 Příprava pokrmů je podle chlapců



Graf 14 Příprava pokrmů je podle dívek



Otázka číslo 8

V otázce číslo 8 byli respondenti dotazováni na informační zdroje o výživě. Znění otázky: Kde získáváš informace o výživě? (Můžeš vybrat více možností.) Respondentům byly dány k dispozici následující možnosti s tím, že mohou označit více variant:

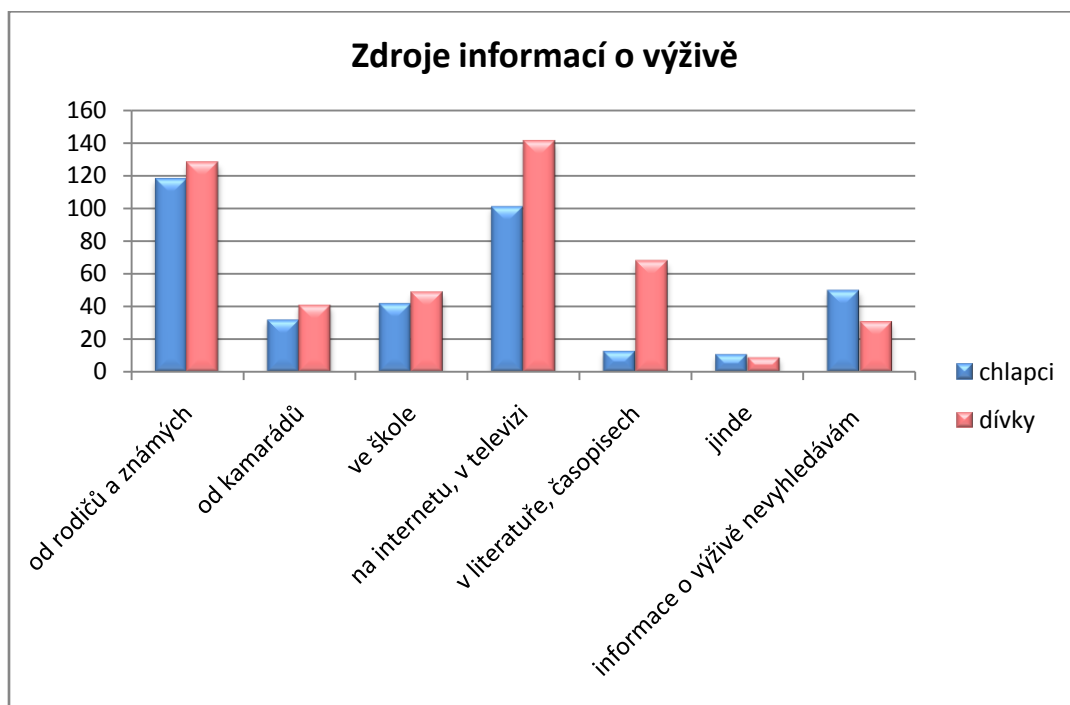
- od rodičů a známých
- od kamarádů
- ve škole
- na internetu, v televizi
- v literatuře, časopisech
- jinde, uveď kde
- informace o výživě nevyhledávám

Jako nejvýznamnější zdroj informací o výživě je podle výsledků pro dívky internet a televize. Tento zdroj uvedlo celkem 141 dívek. U chlapců jsou zase nejčastěji zvoleným zdrojem informací o výživě rodiče a známí. Tuto možnost zvolilo celkem 118 chlapců. Stejnou odpověď volil i podobný počet dívek, konkrétně 128. Výrazným zdrojem informací o výživě je pro 101 chlapců také internet a televize. Od kamarádů získává informace o výživě 32 chlapců a 41 dívek. Škola představuje informační zdroj pro 42 chlapců a 49 dívek. Literaturu a časopisy označilo 13 chlapců a 68 dívek. Jiný informační zdroj uvedlo 11 chlapců a 9 dívek. Z celkového počtu 210 chlapců se přibližně 24 % (50 respondentů) vyjádřilo, že informace o výživě nevyhledává. U dívek je nezájem vyhledávat informace o výživě poněkud nižší. Z 205 dívek uvedlo, že informace o výživě nevyhledává 31 dívek, což činí přibližně 15 %. Hodnoty znázorňuje tabulka 9 a graf 15.

Tabulka 9: Zdroje informací o výživě

nabízená odpověď	počet odpovědí	
	chlapci	dívky
od rodičů a známých	118	128
od kamarádů	32	41
ve škole	42	49
na internetu, v televizi	101	141
v literatuře, časopisech	13	68
jinde	11	9
informace o výživě nevyhledávám	50	31

Graf 15: Zdroje informací o výživě



Z vyhodnocených údajů vyplývá, že podstatný zdroj informací o výživě u dívek i chlapců tvoří internet a televize. Téměř stejně významné zdroje pro chlapce a dívky představují rodiče a známí, kamarádi, škola a zdroje uvedené jako jiné. Z hodnot lze rovněž vyvodit, že dívky pravděpodobně více čtou, alespoň pokud jde o tištěná média zabývající se problematikou výživy. To potvrzují i odpovědi na otázku číslo 12, která se dotazuje na znalost časopisů zabývajících se problematikou výživy. Z odpovědí je zřejmé, že o tomto druhu tiskovin mají větší přehled dívky. Viz vyhodnocení otázky číslo 12. Vyhodnocení poslední varianty otázky číslo 8 poukazuje na větší nezájem o výživu u chlapců.

Otázka číslo 9

Devátá otázka se zaměřovala na vnímání problematiky mentální anorexie. Konkrétní zadání: Mentální anorexie je porucha příjmu potravy, která může postihovat:

- dívky
- chlapce
- dívky i chlapce

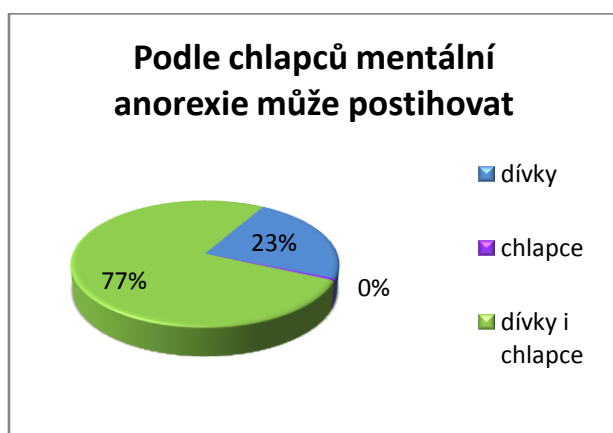
Většina dotázaných respondentů, konkrétně 77 % chlapců a 87 % dívek chápe mentální anorexii jako poruchu, která může postihovat dívky i chlapce. Z celkového počtu 210 dotázaných chlapců jich 23 % uvedlo, že mentální anorexie je porucha, která může postihovat dívky. Tutéž odpověď zvolilo 13 % dívek z 205. Variantu „chlapci“ zvolilo 0 % u obou

pohlaví. Zajímavé je zmínit fakt, že někteří dotazovaní chlapci a dívky, kteří uváděli v této otázce variantu „chlapci i dívky“, přisuzovali jako poznámku do dotazníku, že mentální anorexie častěji postihuje dívky. Odpovědi jsou uvedeny v tabulce 10 a grafech 16 a 17.

Tabulka 10: Mentální anorexie

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
dívky	48	23%	26	13%
chlapce	1	0%	1	0%
dívky i chlapce	161	77%	178	87%

Graf 16: Podle chlapců mentální anorexie může postihovat



Graf 17: Podle dívek mentální anorexie může postihovat



Otázka číslo 10

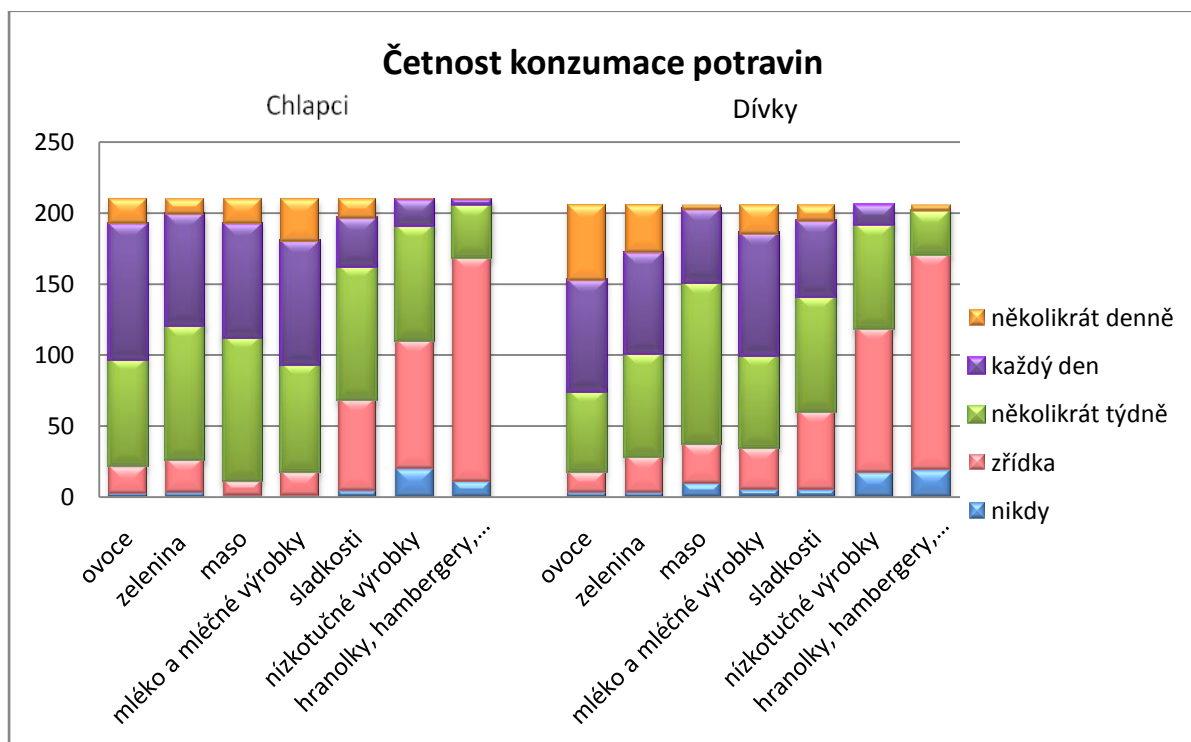
Z odpovědí respondentů na otázku číslo 10 lze vyvodit pravděpodobnou četnost konzumace vybraných potravin u chlapců a dívek. Otázka v dotazníku zní: Jak často jíš potraviny uvedené v tabulce? (Označ křížkem.) Výsledky odpovědí respondentu jsou zaneseny v tabulce 11 a grafu 18.

Tabulka 11: Četnost konzumace potravin

	nikdy		zřídka		několikrát týdně		každý den		několikrát denně	
ovoce	2	3	20	15	75	57	95	77	18	53
zelenina	3	3	24	26	94	72	78	71	11	33
maso	1	10	11	28	101	113	79	51	18	3
mléko a mléčné výrobky	1	5	17	30	76	65	86	85	30	20
sladkosti	4	5	65	56	94	80	33	53	14	11
nízkotučné výrobky	20	17	91	102	80	73	18	13	1	0
hranolky, hamburgery, brambůrky,...	11	19	158	152	37	30	3	0	1	4

chlapci	
dívky	

Graf 18: Četnost konzumace potravin



Ze zobrazené tabulky 11 a grafu 18 lze dojít k několika závěrům. Více dívek než chlapců uvedlo, že ovoce a zeleninu konzumují několikrát denně. U položky ovoce možnost několikrát denně a každý den označilo 64 % dívek z 205 a 54 % chlapců z 210. U položky zelenina vybralo možnost několikrát denně a každý den celkem 42 % chlapců a 51 % dívek. Z následujícího vyplývá, že dívky konzumují ovoce a zeleninu častěji. Nicméně je pozitivní, že více jak polovina všech respondentů konzumuje ovoce denně. Získaná data naopak ukazují, že maso konzumují více chlapci než dívky. U položky maso varianty několikrát týdně, každý den a několikrát denně zvolilo 95 % chlapců a 81 % dívek. Přibližně srovnatelná

uváděná četnost konzumace potravin u chlapců a dívek se objevuje u položek mléko a mléčné výrobky, sladkosti, nízkotučné výrobky a hranolky, hamburgery, brambůrky apod. Zajímavé jsou také údaje o konzumaci sladkostí, kdy 31 % dívek uvedlo, že denně nebo několikrát denně konzumují sladkosti, zatímco stejnou četnost konzumace sladkostí projevilo 22 % chlapců.

Otázka číslo 11

Jedenáctá otázka zjišťovala, zda respondenti znají pořady o stravování. Znění otázky: Znáš nějaké pořady o stravování? Možnosti odpovědí:

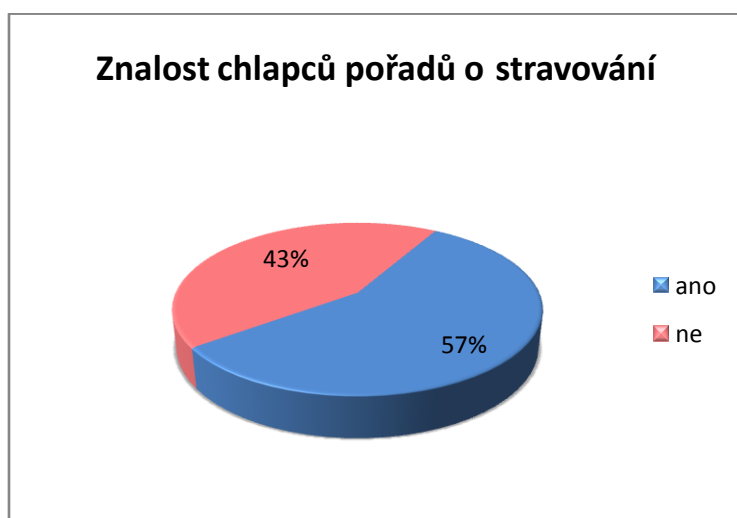
- ano, uveď jaké
- ne

57 % chlapců z 210 uvedlo, že zná pořady o stravování a stejně odpovědělo i 64 % dívek z 205. Pořady o stravování nezná 43 % chlapců a 36 % dívek. Hodnoty jsou uvedeny v tabulce 12 a grafech 19 a 20.

Tabulka 12: Znalost pořadů o stravování

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	119	57%	131	64%
ne	91	43%	74	36%

Graf 19: Znalost chlapců pořadů o stravování



Graf 20: Znalost dívek pořadů o stravování



Ze 141 dívek, které označily jako zdroj informací o výživě internet a televizi, jich ale 30 % žádný pořad o stravování nezná. Ze 101 chlapců, kteří získávají informace o stravování z televize a internetu, 45 % uvedlo, že pořady o stravování neznají. Zdrojem informací o výživě je u těchto respondentů pravděpodobně internet.

Otázka číslo 12

Na znalost časopisů o stravování se respondentů dotazovala otázka číslo 11. Přesné zadání otázky: Znáš nějaké časopisy zabývající se stravováním? Respondentům byly nabídnuty tyto možnosti:

- ano, uveď jaké
- ne

Z celkového počtu 210 chlapců jich 15 % uvedlo, že zná nějaký časopis o stravování, zbylých 85 % označilo variantu „ne“. Dívky vykazaly o trochu větší znalost časopisů o stravování než chlapci, konkrétně 29 % z celkového počtu 205 dívek. 71 % dívek odpovědělo, že časopisy o stravování nezná. Výsledky znázorňuje následující tabulka 13 a grafy 21 a 22.

Tabulka 13: Znalost časopisů o stravování

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	32	15%	60	29%
ne	178	85%	145	71%

Graf 21: Znalost chlapců časopisů o stravování



Graf 22: Znalost dívek časopisů o stravování



Při porovnání výsledků otázek číslo 8 a 12 lze nalézt opět určité nesrovnalosti v odpovědích respondentů. 68 % chlapců, kteří uvedli, že získávají informace o výživě v časopisech a literatuře, v otázce číslo 12 zodpověděli, že žádné časopisy o výživě neznají. Také 53 % dívek, které odpověděly, že zdrojem informací o výživě jim je literatura a časopisy, pak v otázce číslo 12, zvolilo odpověď, že časopisy o výživě neznají. Z uvedeného je možno vyvodit, že respondenti, buďto získávali informace o výživě z literatury, nebo byly jejich výpovědi v jedné z otázek nepravdivé.

Otázka číslo 13

Zkušeností respondentů s dietami se zabývala otázka číslo 13. Zadání: Máš zkušenost s dietami? K odpovědi byly k dispozici tyto varianty:

- ano, diety držím
- dietu nedržím, ale měl(a) bych
- ne, diety nedržím

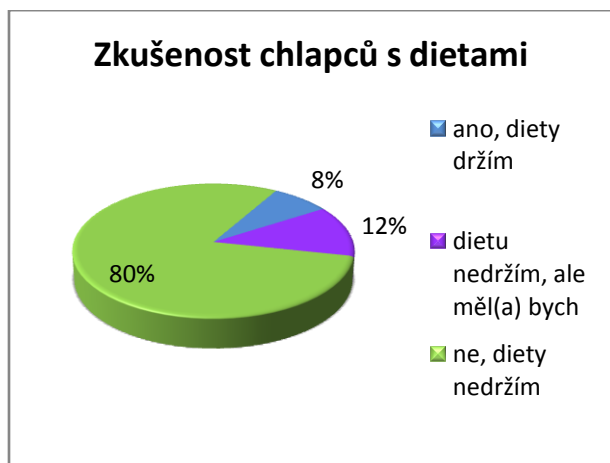
Zkušenost s dietou má podle výpovědí respondentů daleko více dívek než chlapců. Z 205 dotázaných dívek, jich 19 % uvedlo, že drží nějakou dietu. Zato z 210 chlapců se k dietním

opatřením přihlásilo jen 8 %. Někteří respondenti se vyjádřili, že diety nedrží, ale jsou přesvědčení, že by měli. Pro tuto možnost se rozhodlo 12 % chlapců a 26 % dívek. Diety nepraktikuje celkem 80 % chlapců a 55 % dívek. Hodnoty jsou uvedeny v tabulce 14 a následujících grafech 23 a 24.

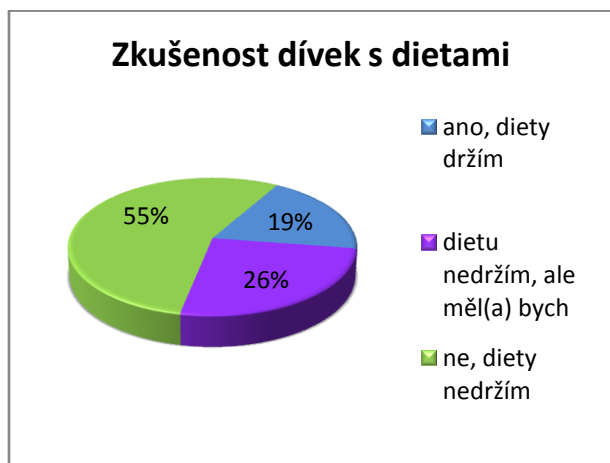
Tabulka 14: Zkušenost s dietami

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano, diety držím	16	8%	39	19%
dietu nedržím, ale měl(a) bych	26	12%	53	26%
ne, diety nedržím	168	80%	113	55%

Graf 23: Zkušenost chlapců s dietami



Graf 24: Zkušenost dívek s dietami



Možnost vyjádřit se k charakteru diety měli respondenti v rámci otázky číslo 15, kde měli uvést, zda omezují nějaké potraviny a konkretizovat je. Z 16 chlapců držících nějakou dietu jich 63 % odpovědělo, že omezují nějaké potraviny. Z 39 dívek držících dietu omezuje nějaké potraviny 64 %.

Otázka číslo 14

Otázka číslo 14 se zaměřovala na postoje respondentů. Zjišťovala důvody, proč držet dietu.

Formulace otázky: Člověk by měl držet dietu, protože:

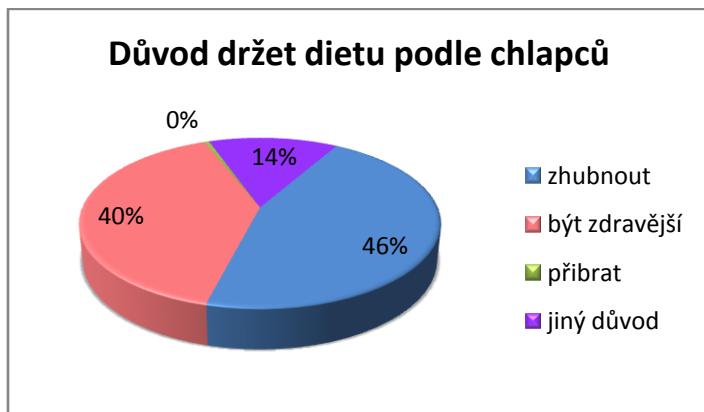
- chce zhubnout
- chce být zdravější
- chce přibrat
- jiný důvod

Výsledky odpovědí jsou předloženy v tabulce 15 a grafech 25 a 26.

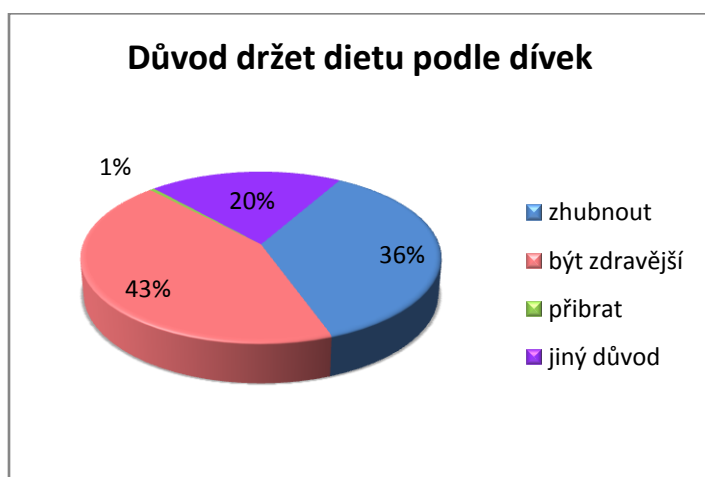
Tabulka 15: Důvod držení diet

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
zhubnout	96	46%	74	36%
být zdravější	84	40%	89	43%
přibrat	1	0%	1	1%
jiný důvod	29	14%	41	20%

Graf 25: Důvod držet dietu podle chlapců



Graf 26: Důvod držet dietu podle dívek



46 % chlapců z 210 a 36 % dívek z 205 si myslí, že diety by se měly držet, aby člověk zhubnul. O držení diet kvůli lepšímu zdravotnímu stavu je přesvědčeno 40 % chlapců a 43% dívek. Jiný důvod k dodržování dietního režimu uvedlo 14 % chlapců a 20 % dívek.

Otázka číslo 15

V patnácté otázce byli respondenti dotázáni na omezování potravin v rámci jejich stravování.

Zadání otázky: Omezuješ ve svém jídelníčku nějaké potraviny? Varianty odpovědí:

- ano, uveď jaké a proč
- ne

Omezení potravin v jídelníčku zaškrtno v dotazníku celkem 34 % chlapců z 210 a 60 % dívek z 205. 66 % chlapců a 40 % dívek napsalo, že žádné potraviny ve svém jídelníčku neomezuje.

Údaje předkládá tabulka 16 a grafy 27 a 28.

Tabulka 16: Omezování potravin v jídelníčku

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	72	34%	124	60%
ne	138	66%	81	40%

Graf 27: Omezují chlapci nějaké potraviny?



Graf 28: Omezují dívky nějaké potraviny?



Otázka číslo 16

Otázka číslo 16 se naopak respondentů dotazovala, zda používají nějaké doplňky stravy. Její přesné znění: Používáš nějaké doplňky stravy? Možnosti odpovědí:

- ano, uveď jaké a proč
- ne

Z 210 chlapců jich doplňky stravy užívá 17 %, zbylých 83 % užívání doplňků stravy neuvedlo. Zařazení doplňků stravy vypovědělo 14 % dívek z 205, zbylých 86 % dívek doplňky stravy nepoužívá. Hodnoty jsou zaneseny v tabulce 17 a grafech 29 a 30.

Tabulka 17: Používání doplňků stravy

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	35	17%	29	14%
ne	175	83%	176	86%

Graf 29: Používání doplňků stravy u chlapců



Graf 30: Používání doplňků stravy u dívek



Otázka číslo 17

O tom, zda se dotazovaní žáci stravují ve fast foodech, vypovídá otázka číslo 17. Znění otázky: Stravuješ se ve fast foodech? Respondentům byly nabídnuty tyto možnosti odpovědí:

- ano
- občas
- ne

Podle uvedených odpovědí se 8 % chlapců z 210 a 10 % dívek z 205 stravuje ve fast foodech. Pouze občasné navštívení fast foodu uvedlo 73 % chlapců a 65 % dívek. Jídlo ve fast foodu nekonzumuje 19 % chlapců a 25 % dívek. Výsledky ukazuje tabulka 18 a grafy 31 a 32.

Tabulka 18: Stravování respondentů ve fast foodech

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	16	8%	20	10%
občas	153	73%	133	65%
ne	41	19%	52	25%

Graf 31: Stravování chlapců ve fast foodech



Graf 32: Stravování dívek ve fast foodech



Nabízí se také posouzení věrohodnosti některých výpovědí respondentů, např. porovnáním odpovědí otázky číslo 17 s uváděnou četností konzumace potravin v otázce číslo 10. Z 11 chlapců, kteří uvedli, že hranolky, hamburgery, brambůrky apod. nekonzumují nikdy, jich 27 % poté v otázce číslo 17 uvedlo, že se občas stravují ve fast foodech. Ze 158 dotázaných chlapců, kteří odpověděli, že konzumují výše zmíněné potraviny jen zřídka, jich 3 % uvedlo, že se stravují ve fast foodech, 77 % uvedlo, že jen občas. Samozřejmě se nabízí i vysvětlení, že si ve fast foodech kupují pokrmy jiného typu. Data lze porovnat i z opačného pohledu. 41 chlapců zaškrtnulo v dotazníku, že se ve fast foodech nestravuje. Z toho 2 % konzumují hranolky a podobné potraviny několikrát týdně, 78 % zřídka a zbylých 20 % nikdy. Nesrovnalosti mohou být způsobeny i tím, že si uvedené pokrmy připravují sami doma.

I u dívek se objevilo pár rozporuplných odpovědí. Z 19 dívek, které uvedly, že hranolky, hamburgery, brambůrky apod. nikdy nekonzumují, jich 11 % v otázce číslo 17 uvedlo, že se občas stravují ve fast foodech. Ze 152 dívek, které údajně konzumují hamburgery, brambůrky a podobné jen zřídka, jich 3% uvedla, že se stravuje ve fast foodech a 74 % jen občas. Z 52 dotázaných dívek, které vypověděly, že se ve fast foodech nestravují, jich 2% konzumují

hranolky, hamburgery, brambůrky apod. několikrát týdně, 65 % jen zřídka a zbylých 33 % nikdy.

Otázka číslo 18

Otázka číslo 18 sloužila ke zjištění vnímání důležitosti stravování pro hezký vzhled člověka.

Otázka zní: Když chce člověk vypadat dobře, způsob stravování je:

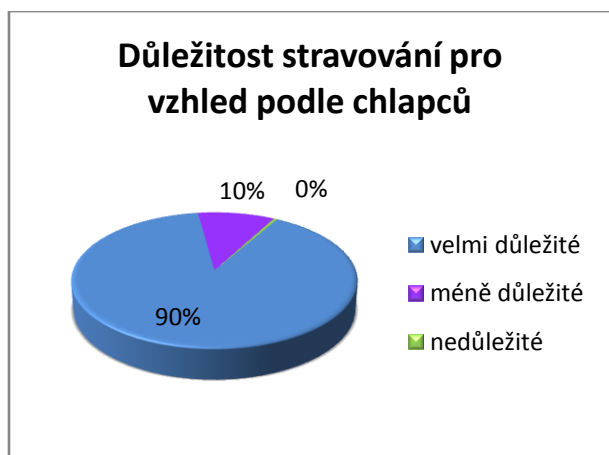
- velmi důležitý
- méně důležitý
- nedůležitý

90 % dotázaných chlapců z 210 a 89 % dívek z 205 vnímá způsob stravování pro hezký vzhled jako velmi důležitý. 10 % chlapců a 9 % dívek považuje způsob stravování za méně důležitý faktor pro dosažení dobrého vzhledu. Za úplně nedůležitý způsob stravování považuje 0 % chlapců a 2 % dívek. Přesné hodnoty odpovědí prezentuje tabulka 19 a grafy 33 a 34.

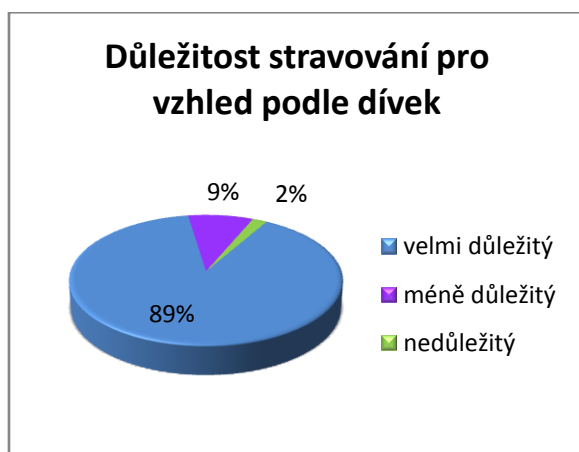
Tabulka 19: Důležitost stravování pro dobrý vzhled

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
velmi důležitý	188	90%	183	89%
méně důležitý	21	10%	18	9%
nedůležitý	1	0%	4	2%

Graf 33: Důležitost stravování pro vzhled podle chlapců



Graf 34: Důležitost stravování pro vzhled podle dívek



Otázka číslo 19

Úlohou devatenácté otázky bylo zjištění stravovacího režimu respondentů, konkrétně jak často snídají. Otázka položená respondentům: Jak často snídáš? Předložené varianty odpovědí:

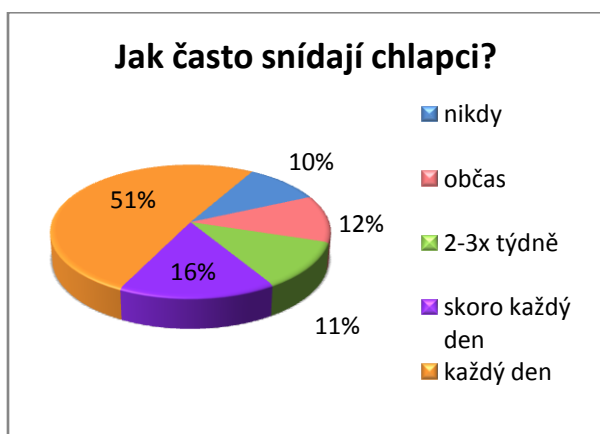
- nikdy
- občas
- 2-3x týdně
- skoro každý den
- každý den

Podle výsledků otázky číslo 19 je patrné, že snídá většina dotázaných respondentů. Snídání každý den má 51 % chlapců z 210 a 42 % dívek z 205. Skoro každý den snídá 16 % chlapců a 18 % dívek. 2-3x týdně snídání uvedlo 11 % chlapců a 11 % dívek, občas snídá 12 % chlapců a 19 % dívek. Zbýlých 10 % chlapců a 10 % dívek vypovědělo, že nesnídá nikdy. Odpovědi respondentů jsou zaneseny v tabulce 20 a grafech 35 a 36.

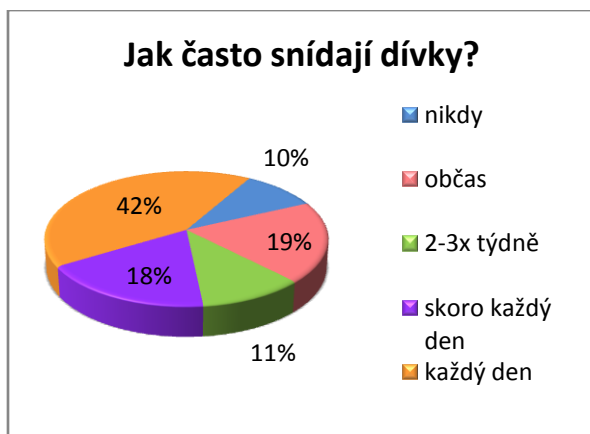
Tabulka 20: Jak často respondenti snídají?

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
nikdy	21	10%	20	10%
občas	24	12%	40	19%
2-3x týdně	24	11%	22	11%
skoro každý den	34	16%	37	18%
každý den	107	51%	86	42%

Graf 35: Jak často snídají chlapci?



Graf 36: Jak často snídají dívky?



Otázka číslo 20

Na stravovací režim respondentů je zaměřena i otázka číslo 20. Dotazuje se respondentů: Svačíš ve škole? Odpovědi k výběru:

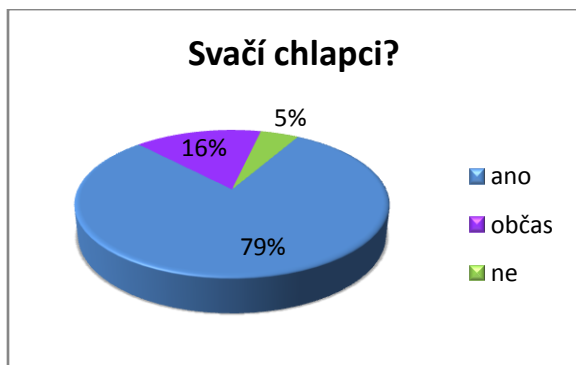
- ano
- občas
- ne

Svačinu ve škole zaškrtnulo v dotazníku celkem 79 % chlapců z 210 a 74 % dívek z 205. 16 % chlapců a 21 % dívek odpovědělo, že ve škole svačí občas. 5 % chlapců a 5 % dívek podle odpovědí v dotazníku nesvačí vůbec. Hodnoty jsou zobrazeny v tabulce 21 a grafech 37 a 38.

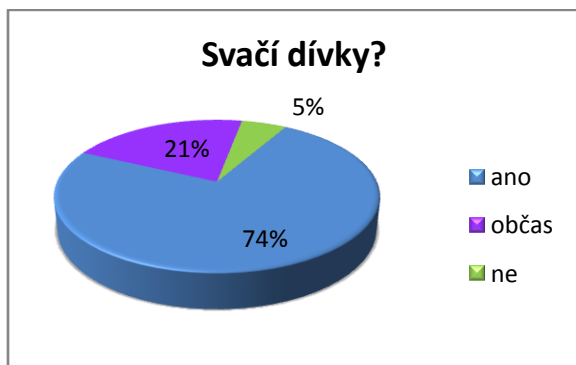
Tabulka 21: Svačí respondenti ve škole?

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	167	79%	151	74%
občas	33	16%	43	21%
ne	10	5%	11	5%

Graf 37: Svačí chlapci?



Graf 38: Svačí dívky?



Otázka číslo 21

V této otázce šlo u respondentů o vyhodnocení četnosti mlsání a ujídání mezi jednotlivými hlavními jídly. Otázka na respondenty: Ujídáš nebo mlsáš mezi hlavními jídly? Možnosti odpovědí:

- ano
- občas
- ne

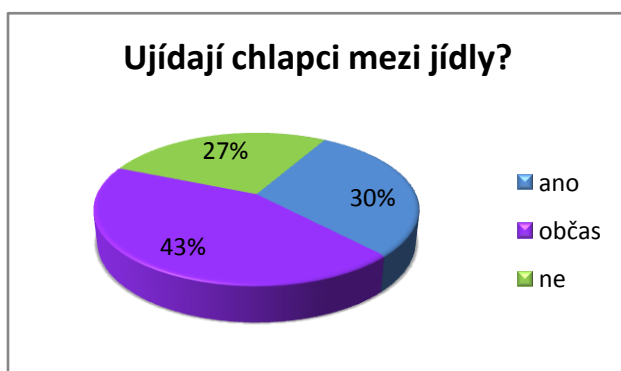
30 % chlapců z 210 a 37 % dívek z 205 připustilo, že mezi hlavními jídly ujídají nebo mlsají. Pouze občas se k mlsání přiznalo 43 % chlapců a 41 % dívek. Zbýlých 27 % chlapců a 22 %

dívek vypovědělo, že mezi hlavními jídly neujídají ani nemlsají. Tabulka 22 a grafy 39 a 40 znázorňují výsledky.

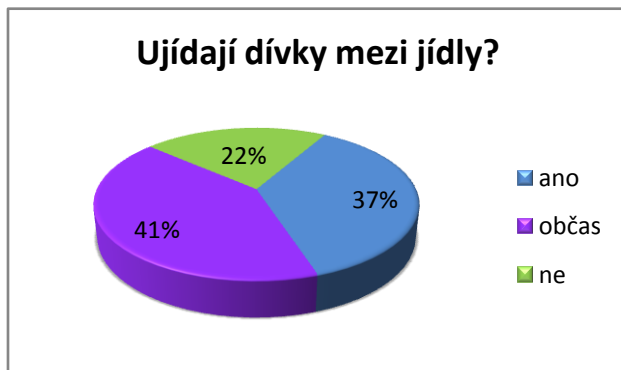
Tabulka 22: Ujídají a mlsají respondenti mezi hlavními jídly?

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	62	30%	75	37%
občas	91	43%	85	41%
ne	57	27%	45	22%

Graf 39: Ujídají chlapci mezi jídly?



Graf 40: Ujídají dívky mezi jídly?



Otázka číslo 22

Důležitost vlivu způsobu stravování na zdravotní stav člověka zkoumala u respondentů otázka číslo 22. Znění otázky: Když chce být člověk zdravý, způsob stravování je:

- velmi důležitý
- méně důležitý
- nedůležitý

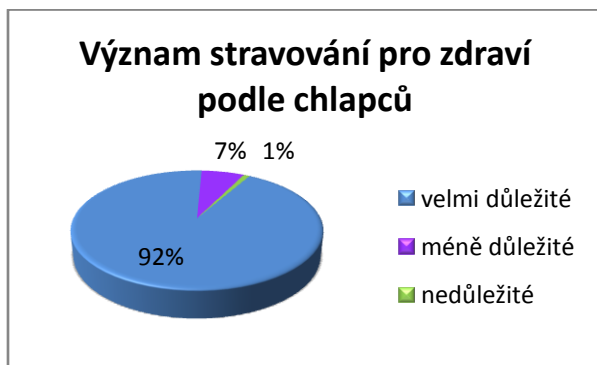
Za velmi důležitý shledává způsob stravování pro zdraví 92 % chlapců z 210 a 94 % dívek z 205. Za méně důležitý faktor pro zdraví stravování považuje 7 % dotázaných chlapců a 4 %

dotázaných dívek. 1 % chlapců a 2 % dívek nepřipadá způsob stravování pro zdraví důležitý. Výsledky jsou uvedeny v tabulce 23 a grafech 41 a 42.

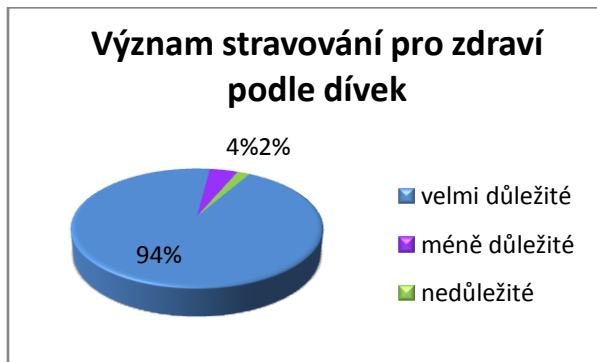
Tabulka 23:Důležitost způsobu stravování pro zdraví

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
velmi důležitý	194	92%	192	94%
méně důležitý	14	7%	9	4%
nedůležitý	2	1%	4	2%

Graf 41: Význam stravování pro zdraví podle chlapců



Graf 42: Význam stravování pro zdraví podle dívek



Otázka číslo 23

Další dotaz na respondenty byl směřován na jejich zájem o alternativní způsoby stravování, jako je např. vegetariánství. Otázka číslo 23 zní: Zajímáš se o vegetariánství nebo nějaké jiné alternativní způsoby výživy? Výběr odpovědí z těchto variant:

- ano
- trochu
- ne

Z celkového počtu 210 chlapců projevuje o alternativní způsoby stravování zájem 4 % chlapců a z 205 dívek 14 %. Trochu se o alternativní způsoby stravování zajímá 12 % chlapců a 34 % dívek. Nezáměr vyjádřilo 84 % chlapců a 52 % dívek. Hodnoty jsou zaneseny v tabulce 24 a grafech 43 a 44.

Tabulka 24: Zájem respondentů o alternativní způsoby stravování

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	8	4%	29	14%
trochu	25	12%	69	34%
ne	177	84%	107	52%

Graf 43: Zájem chlapců o alternativní způsoby výživy



Graf 44: Zájem dívek o alternativní způsoby výživy



Otázka číslo 24

Na rozpoznání postojů vůči některým stereotypům byla konstruována otázka číslo 23. Ta se tázala, zda je profese kuchař(ka) častější u mužů nebo u žen. Přesné zadání této otázky: Profese kuchař/kuchařka je:

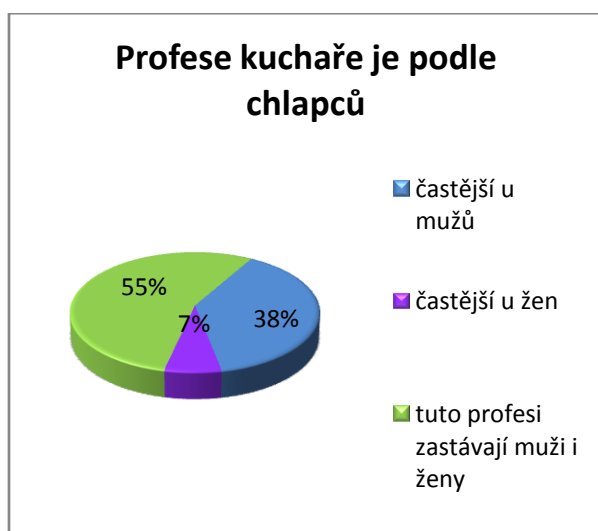
- častější u mužů
- častější u žen
- tuto profesi zastávají stejnou měrou muži i ženy

Profesi kuchař(ka) vyhodnotilo, jako profesi zastávající muži i ženami, 55 % chlapců z celkového počtu 210 a 58 % dívek z celkového počtu 205. 38 % chlapců a 34 % dívek si myslí, že profese kuchař je typičtější pro muže. Profesi kuchařky vidí jako častější u žen 7 % chlapců a 8 % dívek. Jednotlivé zastoupení odpovědí je shrnuto v tabulce 25 a grafech 45 a 46.

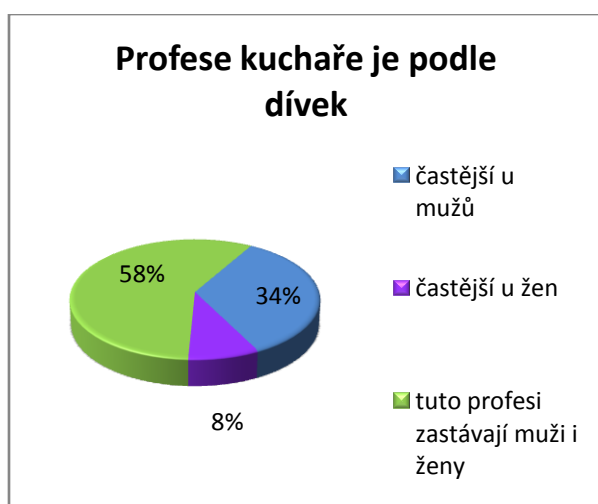
Tabulka 25: Profese kuchař(ka) je podle respondentů:

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
častější u mužů	81	38%	70	34%
častější u žen	14	7%	17	8%
tuto profesi zastávají muži i ženy	115	55%	118	58%

Graf 45: Profese kuchaře je podle chlapců



Graf 46: Profese kuchaře je podle dívek



Výsledky odpovědí respondentů vypovídají o tom, že většina respondentů nevnímá toto povolání jako typicky ženské ani mužské.

Otázka číslo 25

Odpovědi na otázku 25, která se dotazovala na jídlo, které by si respondenti rádi dali, jsou uvedeny v diskuzi otázek s možností volných odpovědí.

Otázka číslo 26

Kritéria výběru potravin, které respondenti konzumují, zkoumala otázka číslo 26. Znění této otázky: Podle čeho si nejčastěji vybíráš potraviny, které konzumuješ? (Můžeš vybrat více možností.) Respondentům byly k výběru předloženy následující varianty s tím, že mohli zvolit více možností najednou:

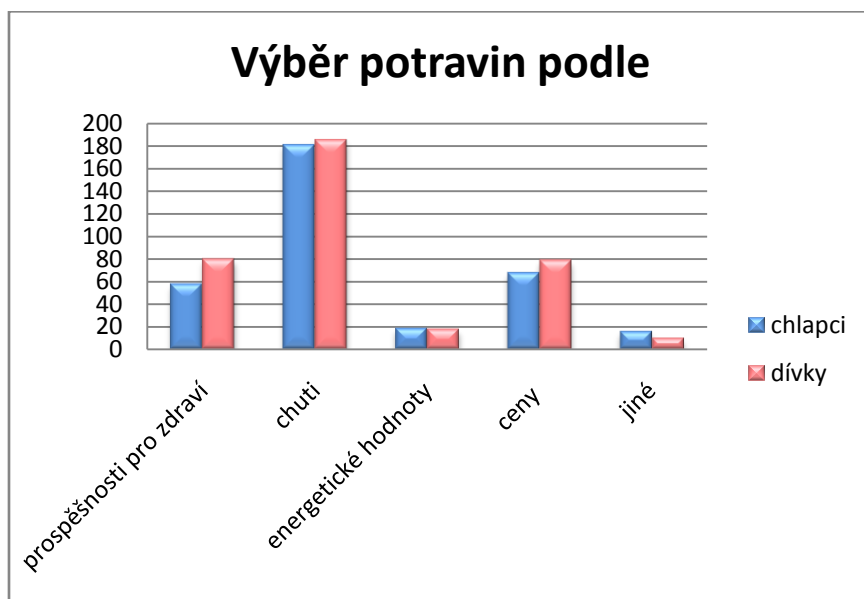
- podle toho, zda jsou zdravé
- podle toho, zda mi chutnají
- podle jejich energetické hodnoty
- jiné

Výsledky dotazníkového šetření ukazují, že u obou pohlaví je pro většinu respondentů nejpodstatnějším kritériem výběru potravin to, jak jim potraviny chutnají. Chuť konzumovaných potravin je stěžejním kritériem výběru u 181 chlapců (což činí zhruba 86 % z celkového počtu 210 chlapců) a 185 dívek (což představuje asi 90 % z celkového počtu 205 dívek). Druhým nejdůležitějším faktorem při výběru potravin se ukázala cena potravin. Ta je důležitá pro 68 chlapců (32 %) a 79 dívek (39 %). Prospěšnost potravin pro zdraví uvažuje při výběru potravin 58 chlapců a 80 dívek. 19 chlapců a 18 dívek uvedlo, že se při výběru potravin dívají na jejich energetickou hodnotu. Jiné kritérium při výběru potravin uvedlo 16 chlapců a 10 dívek. Hodnoty uvádějí tabulka 26 a graf 47.

Tabulka 26: Kritéria výběru potravin

nabízená odpověď	počet odpovědí	
	chlapci	dívky
prospěšnost pro zdraví	58	80
chuť	181	185
energetická hodnota	19	18
ceny	68	79
jiné	16	10

Graf 47: Výběr potravin podle



Otázka číslo 27

Otázka číslo 27 se respondentů tázala na jejich účast při přípravě pokrmů ve své rodině. Zadání otázky: Podílíš se doma na přípravě pokrmů? Nabídnuté varianty odpovědí:

- ano
- občas
- ne

Na přípravě pokrmů se doma více podílí dívky než chlapci. Z celkového počtu 210 chlapců jich 28 % uvedlo, že se doma podílí na přípravě pokrmů. Z 205 dívek jich s přípravou pokrmů doma pomáhá 36 %. Občasnou účast na přípravě pokrmů zvolilo 59 % chlapců a 56 % dívek. Rodinných příprav pokrmů se neúčastní 13 % chlapců a 8 % dívek. Souhrnné údaje odpovědí zobrazuje tabulka 27 a grafy 48 a 49.

Tabulka 27: Účast respondentů na přípravě pokrmů

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	58	28%	74	36%
občas	124	59%	114	56%
ne	28	13%	17	8%

Graf 48: Účast chlapců na přípravě pokrmů



Graf 49: Účast dívek na přípravě pokrmů



Otázka číslo 28

Následující otázka se snažila zjistit, kdo se v rodinách respondentů podílí na přípravě pokrmů. Otázka je položena takto: Kdo u vás doma připravuje pokrmy? Respondenti mohli vybírat z následujících variant:

- pouze maminka
- převážně maminka
- převážně tatínek
- maminka i tatínek
- podílejí se všichni členové domácnosti
- jiná možnost, uveď

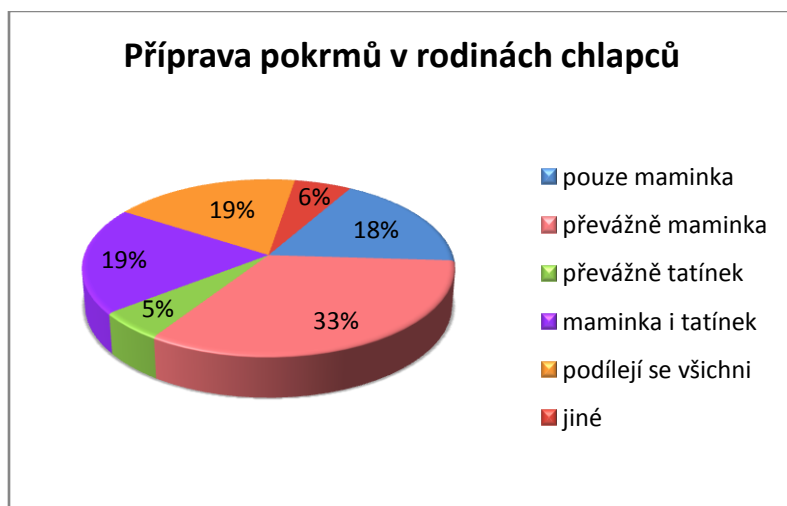
33 % chlapců z 210 označilo, že v rodině má na starosti přípravu pokrmů převážně maminka. Nejčastějšími odpověďmi dívek byly možnosti „převážně maminka“ a „podílejí se všichni členové domácnosti“. Obě možnosti zvolilo 28 % dívek z celkového počtu 205. Že se na přípravě pokrmů podílí všichni členové rodiny, zvolilo 19 % chlapců. Domácnosti, kde připravuje pokrmy pouze maminka, uvedlo 18 % chlapců a 16 % dívek. Převážně tatínek se

zabývá přípravou pokrmů v domácnostech 5 % chlapců a 3 % dívek. Oba rodiče chystají doma pokrmy u 19 % chlapců a 14 % dívek. Jinou odpověď na tuto otázku zvolilo 6 % chlapců a 11 % dívek. Následující tabulka 28 a grafy 50 a 51 uvádějí hodnoty odpovědí.

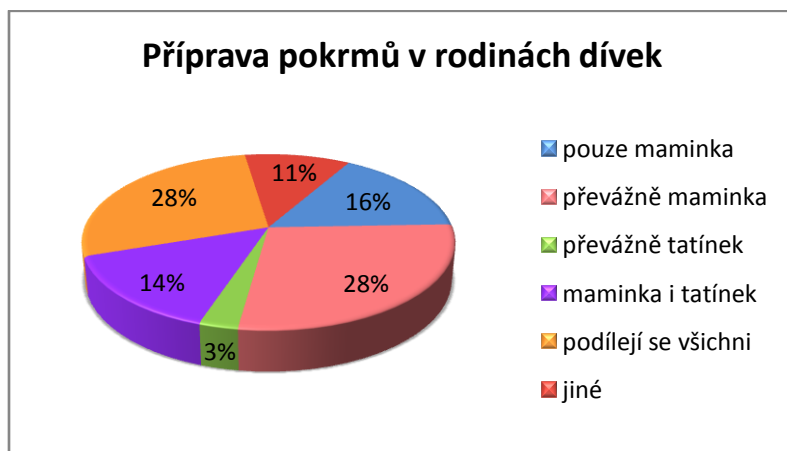
Tabulka 28: Kdo doma připravuje pokrmy?

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
pouze maminka	37	18%	33	16%
převážně maminka	70	33%	57	28%
převážně tatínek	11	5%	6	3%
maminka i tatínek	41	19%	30	14%
podílejí se všichni	39	19%	57	28%
jiné	12	6%	22	11%

Graf 50: Příprava pokrmů v rodinách chlapců



Graf 51: Příprava pokrmů v rodinách dívek



Nabízí se porovnání s odpověďmi otázky číslo 7, která se tázala, zda je příprava pokrmů typicky ženská či mužská práce. Ze 7 chlapců, kteří uvedli, že považují přípravu za typicky

mužskou práci, jich 2 vypověděli, že u nich doma připravuje pokrmy převážně tatínek, další 2, že se podílí všichni členové domácnosti, zbylí 3 uvedli v různé míře maminku. V dalších domácnostech chlapců, kde chystá pokrmy převážně tatínek, chlapci odpověděli, že příprava pokrmů je činnost jak pro muže tak ženy. Stejně vypovídaly i dívky. Ty, které označily, že se u nich doma zabývá přípravou pokrmů tatínek, uváděly, že příprava pokrmů je práce pro muže i ženy. Za typicky mužskou činnost přípravu pokrmů považují dívky, u nichž doma nikdo nevaří, nebo si jídlo objednávají a jedna respondentka uvedla, že vaří převážně maminka. Představy o typicky mužských a ženských činnostech mohou částečně pramenit z rodinných zvyklostí.

Otázka číslo 29

Dvacátá devátá otázka usilovala u respondentů o vyzkoumání významu společného jídla. Zadání této otázky v dotazníku: Považuješ za důležité scházet se ke společnému jídlu? Svou odpověď zdůvodni! Nabízené možnosti:

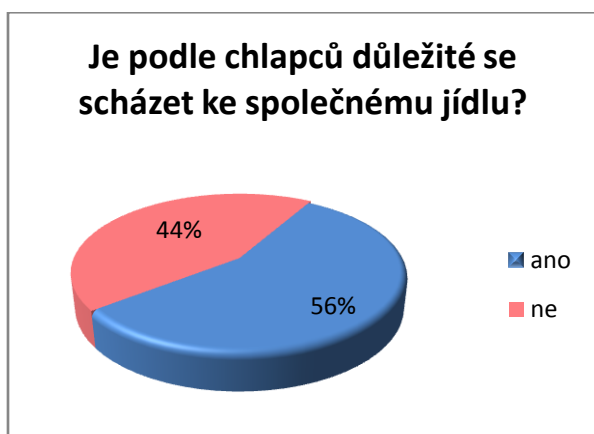
- ano, uveď proč
- ne, uveď proč

Pro více jak polovinu respondentů je důležité se scházet ke společnému jídlu. Tuto možnost zvolilo 56 % chlapců z 210 a 64 % dívek z 205. Společné jídlo není důležité pro 44 % chlapců a 36 % dívek. Údaje předkládá následující tabulka 29 a grafy 52 a 53.

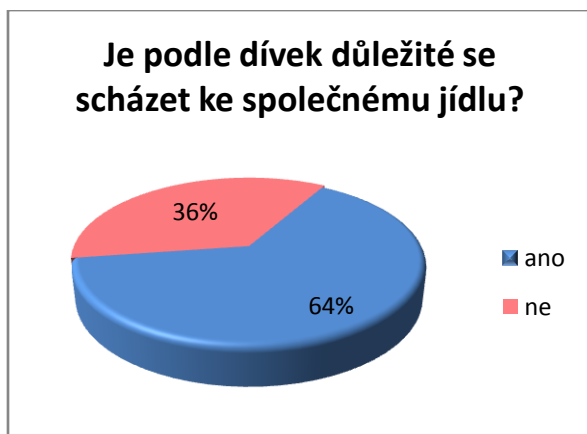
Tabulka 29: Je pro respondenty důležité scházet se ke společnému jídlu?

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	118	56%	132	64%
ne	92	44%	73	36%

Graf 52: Je podle chlapců důležité se scházet ke společnému jídlu?



Graf 53: Je podle dívek důležité se scházet ke společnému jídlu?



Otázka číslo 30

Na konkrétní zvyklosti spojené se stravováním se dotazovala otázka číslo 30. Její přesné zadání: Scházíte se doma ke společnému rodinnému jídlu? Respondentům byly předloženy následující možnosti odpovědí:

- ano, pravidelně
- občas
- výjimečně
- pravidelně, ale jen část rodiny
- ne, vůbec

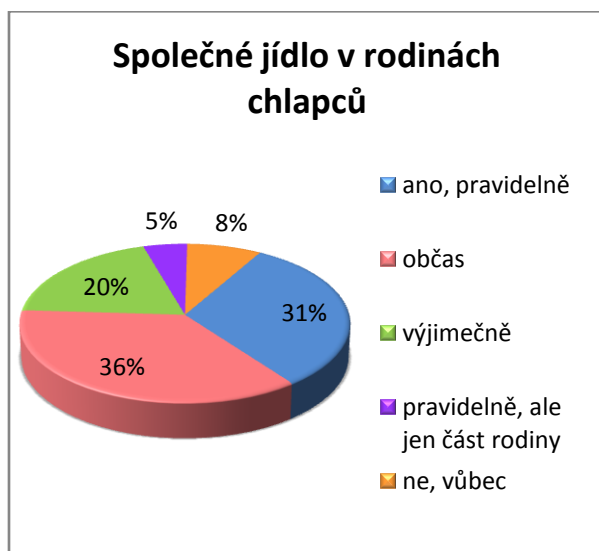
Nejčastěji respondenti volili možnost, že se doma schází ke společnému jídlu jen občas, konkrétně takto odpovědělo z 210 chlapců 36 % a z 205 dívek 37 %. Pravidelně se doma k jídlu schází v rodinách 31 % chlapců a 30 % dívek. Výjimečně zasedne doma ke společnému stolu 20 % chlapců a 20 % dívek. V rodinách 5 % chlapců a 8 % dívek společně

jedí pravidelně, ale pouze někteří členové rodiny. Vůbec se doma ke společnému jídlu neschází 8 % chlapců a 5 % dívek. V tabulce 30 a grafech 54 a 55 jsou zachyceny odpovědi respondentů.

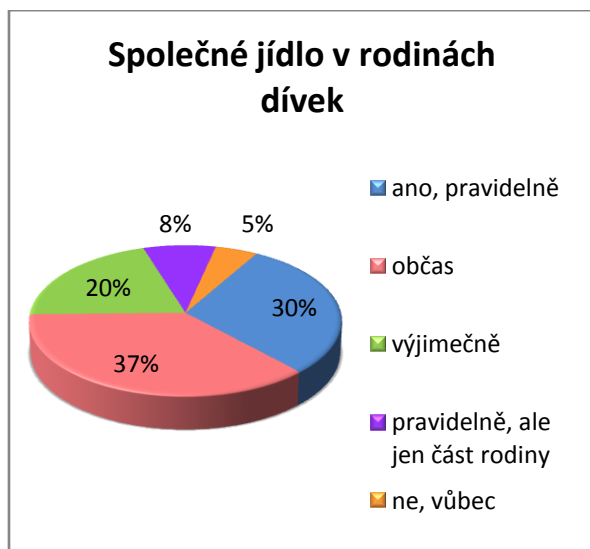
Tabulka 30: Schází se respondenti doma ke společnému jídlu?

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano, pravidelně	66	31%	61	30%
občas	76	36%	75	37%
výjimečně	41	20%	42	20%
pravidelně, ale jen část rodiny	10	5%	17	8%
ne, vůbec	17	8%	10	5%

Graf 54: Společné jídlo v rodinách chlapců



Graf 55: Společné jídlo v rodinách dívek



Zajímavé je porovnání s odpověďmi otázky číslo 29, která se dotazovala, zda respondenti považují za důležité scházet se ke společnému jídlu. Z 73dívek, které uvedly, že nepovažují za důležité se scházet ke společnému jídlu, jich celkem 47% doma ke společnému jídlu nezasedá nebo jen výjimečně, 38 % z nich pouze občas, u 3 % se schází pravidelně jen část rodiny a 12 % z nich se ke společnému jídlu schází.

U chlapců lze pozorovat podobné hodnoty. Z celkového počtu 92 chlapců, kteří nepovažují za důležité společně se scházet k jídlu, se jich 45 % doma ke společnému neschází nebo jen výjimečně, občas 37 %, jen část rodiny spolu jí u 7 % z nich a pravidelně se schází celá rodina u 11 % těchto chlapců. Ze shromážděných údajů vyplývá, že respondenti, kteří nepovažují za důležité se v rodině scházet k jídlu, také ve většině případů pravidelně doma společně nejedí. Což může poukazovat na jistý vliv tradice a působení rodin na postoje a hodnoty respondentů.

Otázka číslo 31

Následující otázka se snažila zachytit rodinné zvyklosti týkající se stravování. Znění otázky: Udržujete doma nějaké tradice nebo zvyky spojené s jídlem? Předložené odpovědi na výběr:

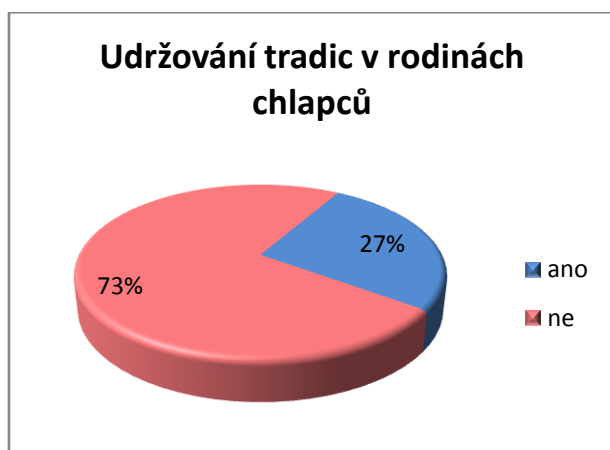
- ano, uveď jaké
- ne

Dodržování tradic a zvyků spojené s jídlem v dotazníku uvedlo 27 % chlapců z 210 a 32 % dívek z 205. 73 % chlapců a 68 % odpovědělo, že u nich v rodinách žádné stravovací zvyklosti nepanují. Přený počet odpovědí zobrazuje tabulka 31 a grafy 56 a 57.

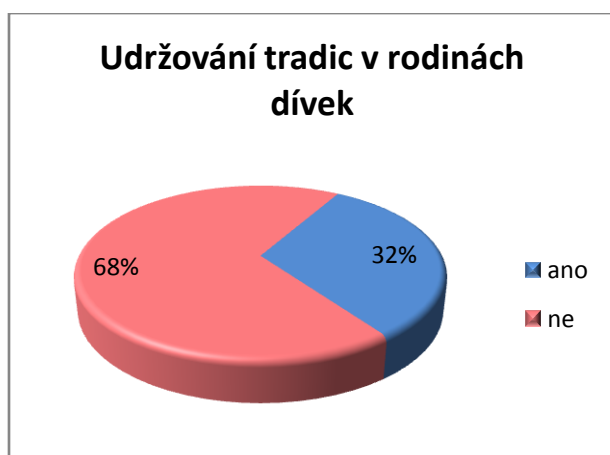
Tabulka 31: Tradice a zvyky v rodinách respondentů

nabízená odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
ano	56	27%	65	32%
ne	154	73%	140	68%

Graf 56: Udržování tradic v rodinách chlapců



Graf 57: Udržování tradic v rodinách dívek



Otázka číslo 32

Výsledky otázky číslo 32 jsou diskutovány v následném rozboru otázek s otevřenou odpovědí.

12 Diskuze otázek s volnou odpovědí

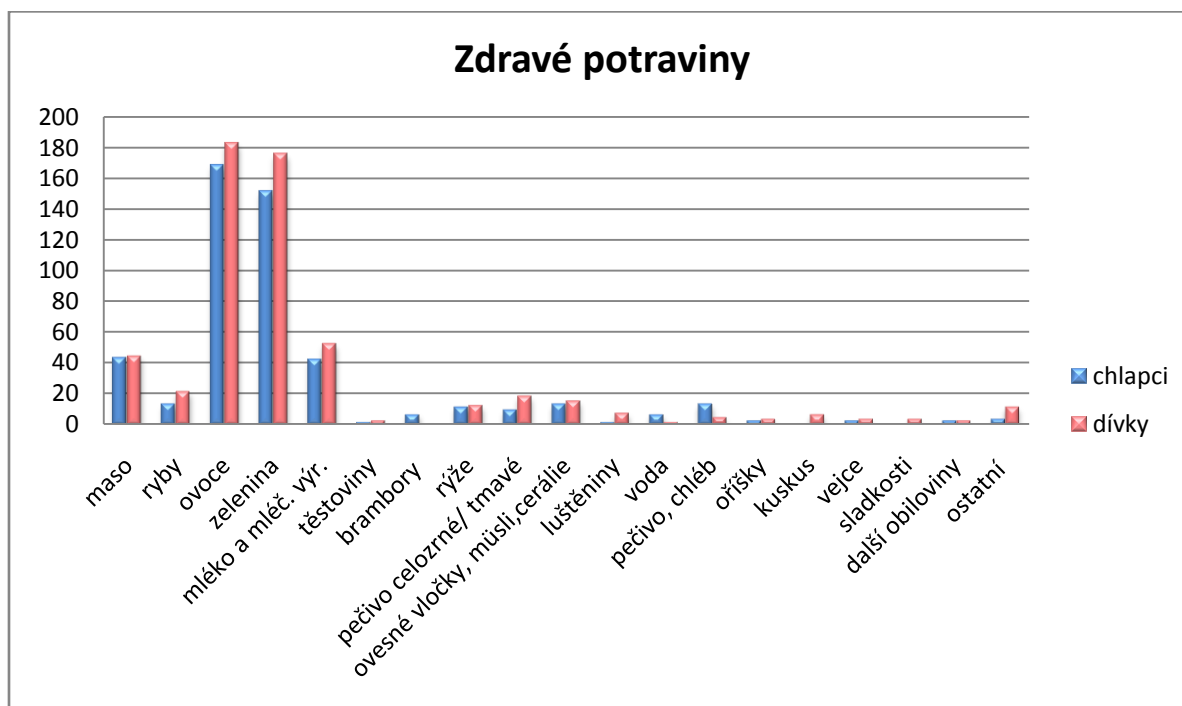
V této části práce jsou diskutovány odpovědi na otázky z výzkumného šetření s možností volné odpovědi. Veškeré dále uváděné výpovědi respondentů jsou ponechány v původní podobě.⁴

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 6

Následující otázka zjišťovala, jaké potraviny považují respondenti za zdravé a nezdravé. Otázka číslo 6 zní: Uveď 3 potraviny, které považuješ za zdravé a nezdravé:

Někteří respondenti odpovídali obecně (např. ovoce), jiní uváděli konkrétní příklady potravin (např. jablko). Většina chlapců uváděla konkrétní odpovědi u obou položek, konkrétně z celkového počtu 210 chlapců 60 % u zdravých potravin a 75 % u nezdravých potravin. U položky „zdravé potraviny“ vypisovalo odpovědi obecně 62 % dívek z 205. U nezdravých potravin naopak většina (82 %) dívek uvedla konkrétní potraviny. Následující graf 58 zobrazuje nejčastěji uváděné kategorie odpovědí u varianty „zdravé potraviny“.

Graf 58: Zdravé potraviny



Z grafu 58 je patrné, že nejvíce chlapců a dívek považuje za zdravé ovoce, zeleninu a mléčné výrobky.

Příklady odpovědí chlapců:

„maso, zelenina, ovoce“

⁴ Odpovědi respondentů ponechané v původním znění jsou uvedeny v uvozovkách a kurzívou.

„salát, kuře, celozrnný chleba“

„ovoce – jablka hrušky,.. zelenina- mrkev, brokolice, ..., bílý jogurt“

„jablko, mrkev, hruška“

„mléko, celozrnný rohlík, mrkev“

Příklady odpovědí dívek:

„okurka, ryba, bílý jogurt“

„brokolice, vařená rýže, pohanka“

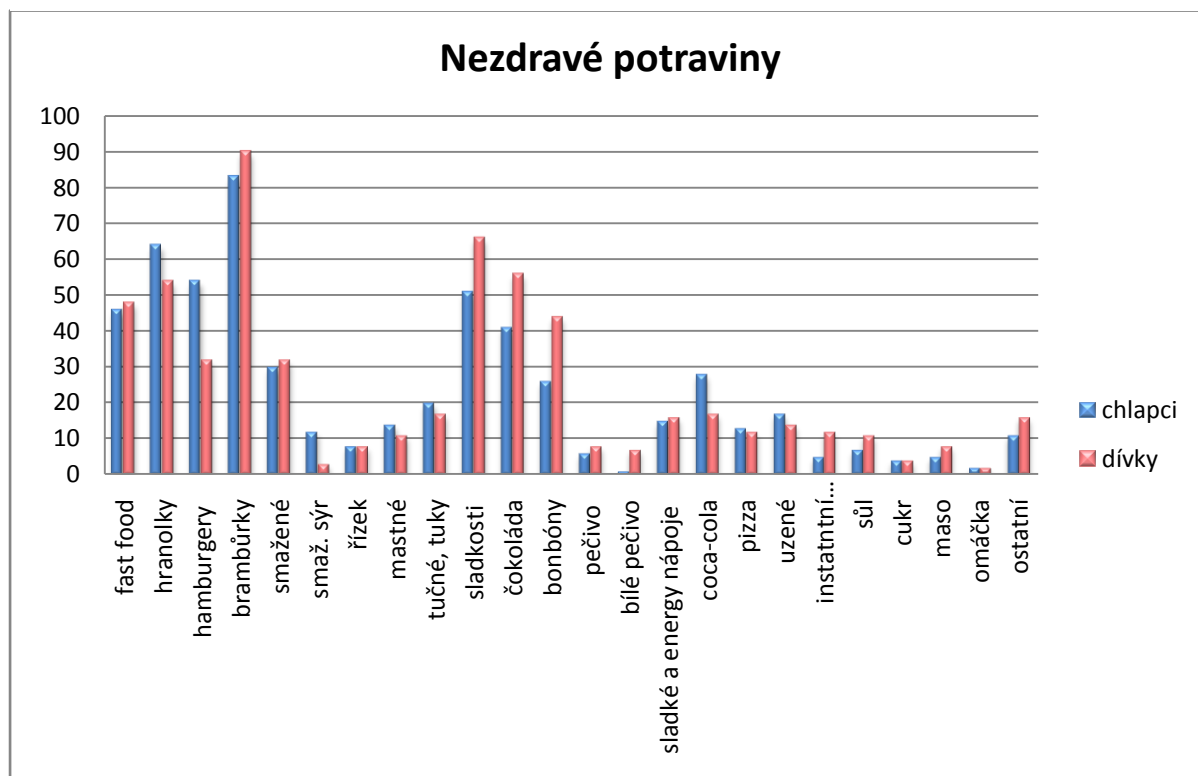
„ovoce – jablko, zelenina – okurka, mléko – nízkotučné“

„jablko, cereální tyčinky, mléčné výrobky“

„ovoce, zelenina, mléčné výrobky“

Nejčastější kategorie uváděných nezdravých potravin shrnuje graf 59.

Graf 59: Nezdravé potraviny



Nejvíce uváděnými příklady nezdravých jak u chlapců tak dívek byly: fast foody, hranolky, hamburgery, brambůrky, smažené pokrmy, různé sladkosti, čokoláda, bonbóny. Dotazníkové šetření přináší pozitivní zjištění, že respondenti jsou si vědomi, že součástí stravovacích zvyklostí je i pitný režim. Ačkoliv pitný režim nebyl předmětem výzkumného šetření, lze pozorovat, že v této otázce vysokých hodnot dosáhly energy a slazené nápoje, převážně coca-cola.

Příklady odpovědí chlapců:

„čokoláda, hodně solené věci, smažené věci“

„hranolky, smažený sýr, párky“

„sladké limonády, bonbony, fast food“

„hranolky, hamburgry, McDonald – cokoliv co je v oleji“

„čokoláda, bagety, cola“

Příklady odpovědí dívek:

„hamburger, hranolky, polévka z pytlíku“

„sladkosti a moučnický, tlusté maso, mastné potraviny z fastfoodu“

„pizza, McDonalds, dorty“

„smažená jídla, omáčky, výrobky z mouky“

„smažený výrobky – hranolky, tučný, mastný – salám, sladký – čokoláda“

Z výpovědí respondentů je možno konstatovat, že respondenti dokáží uvést příklady zdravých a nezdravých potravin.

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 8

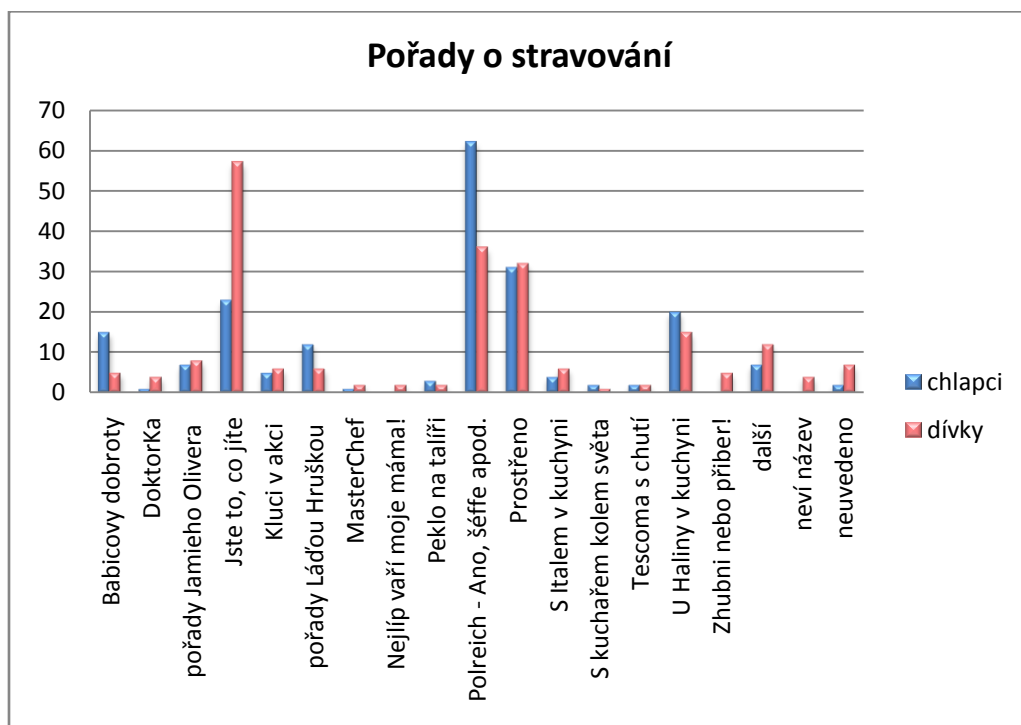
Otázka číslo 8 se respondentů dotazovala na informační zdroje o výživě. Znění otázky: Kde získáváš informace o výživě? Kromě nabízených variant: od rodičů a známých; od kamarádů; ve škole; na internetu, v televizi; v literatuře, časopisech; informace o výživě nevyhledávám; byla respondentům k dispozici varianta: jinde, uveď kde, kterou zvolilo celkem 11 chlapců a 9 dívek. Chlapci jako své další zdroje napsali: trenér, na tréninku, sociální sítě, *„složení potravin třeba na wikipedii“*, v obchodech, *„výživový speciál“*, *„diabetologické centrum“*, *„všude“*, *„od sebe“*. Dívky vypověděly, že jiným zdrojem informací o výživě pro ně jsou: sestra, výživová poradkyně, *„ve fitku“*, lékař, sportovní lékař, 2 dívky uvedly televizní pořady: U Haliny v kuchyni, Prostřeno.

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 11

Otázka číslo 11 se u respondentů zabývala znalostí pořadů o stravování. Její zadání: Znáš nějaké pořady o stravování? U varianty: „ano“ měli respondenti uvést jaké.

Přehled nejčastějších odpovědí prezentuje graf 60.

Graf 60: Pořady o stravování

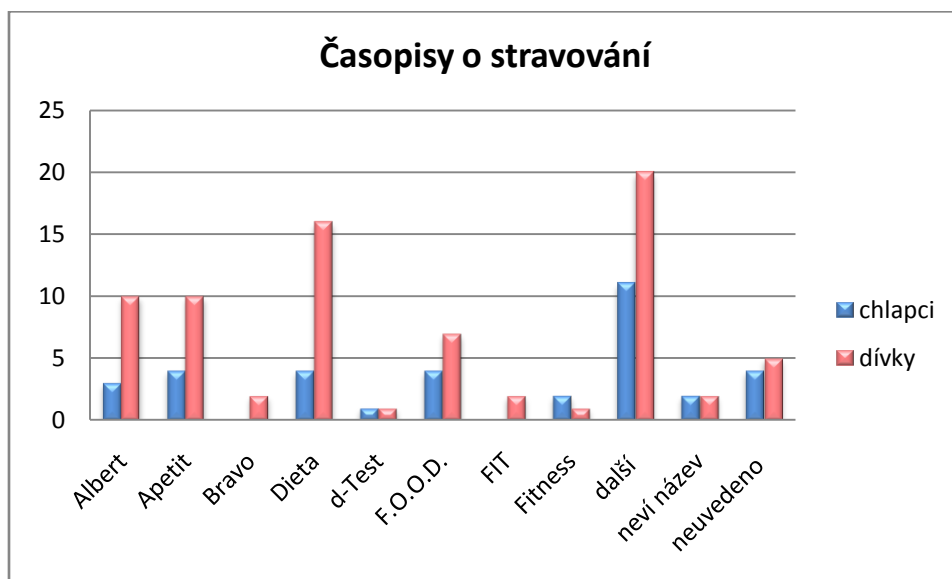


Nejznámější jsou pro chlapce i dívky pořady se Zdeňkem Polreichem (např. Ano, šéfe!), Prostřeno a Jste to, co jíte. Dále uváděli: Babicovy dobroty, DoktorKa, pořady Jamieho Olivera, Kluci v akci, MasterChef, Nejlíp vaří moje máma!, Peklo na talíři, pořady s Láďou Hruškou, S Italem v kuchyni, S kuchařem kolem světa, Tescoma s chutí, U Haliny v kuchyni, Zhubni nebo přiber!. Další méně volené odpovědi: Karolína, domácí kuchařka, Jídlo s.r.o., Pod pokličkou, Sama doma, Hobby naší doby, Cake Boss a jiné.

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 12

Otázka číslo 12 se respondentů tázala, jaké znají časopisy o stravování. Přesné zadání v dotazníku: Znáš nějaké časopisy zabývající se stravováním? V případě, že respondenti zvolili odpověď „ano“, měli uvést, o jaké časopisy se jedná. Nejčastější odpovědi zaznamenává graf 61.

Graf 61: Časopisy o stravování



Jak je patrné z grafu, nejvíce respondenti znají časopisy: Albert, Appetit, Dieta a F.O.O.D. O něco méně uváděli Bravo, d-Test, FIT, Fitness. Mezi další méně zastoupené patřily: Kulturistika, Muscle and Fitness, Vlasta, Svět kulturistiky, Žena a život, Top dívky, Marianne, letáky Billa, Penny, Tesco a Lidl a jiné.

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 14

Čtrnáctá otázka u respondentů zkoumala důvody pro držení diet. Znění otázky: Člověk by měl držet dietu protože:

- chce zhubnout
- chce být zdravější
- chce přibrat
- jiný důvod

Jiný důvod k dodržování dietního režimu uvedlo 14 % chlapců z 210 a 20 % dívek z 205. Držet dietu z důvodu zhubnout a být zdravější označilo 7 % chlapců a 10 % dívek. Důvody zhubnout, být zdravější a přibrat zvolilo 1 % chlapců a 0 % dívek. 6 % chlapců a 10 % dívek vyplnilo ještě další důvody pro držení diet. Hodnoty jsou uvedeny v tabulce 32.

Tabulka 32: Jiné důvody, proč držet diety

odpověď	chlapci		dívky	
	počet odpovědí	%	počet odpovědí	%
zhubnout a být zdravější	14	7%	21	10%
zhubnout, být zdravější, přibrat	2	1%	0	0%
další	13	6%	20	10%

Zde jsou předloženy další uváděné důvody, proč hubnout:

Z chlapců uvedli 4 respondenti jako důvod vzhled a 4 zdravotní důvody. Příklady odpovědí:

„dietu by měl držet jen ti kdo mají zdravotní problémy“

„kvůli nemoci“

„chce se líbit svou postavou“

Další uváděné důvody pro držení diet podle chlapců:

„dieta nepomáhá – vykořejí se tím denní stravovací systém“

„myslím, že dieta je neúčinná (zbytečná)“

„neměl, stačí pohyb jinak jíst často a málo“

„aby se cítil tak, jak chce“

Jako důvod držet dietu dívky vypověděly celkem 5x zdravotní důvod a 2x kvůli vzhledu. Příklad odpovědí:

„dietu by měli držet dospělí, který mají zdravotní potíže“

„osobně mi diety přijdou stupidní, pokud teda nemá doporučení od lékaře“

„aby se líbil ostatním“

„zhubnou, má nějaký zdravotní problém“

Příklady dalších odpovědí, proč držet dietu podle dívek:

„člověk by diety držet neměl, měl by změnit svůj životní styl“

„chce být spokojený sám se sebou“

„chce být zdravější i hubenější, měl lepší pocit ze sebe“

„chce se cítit lépe“

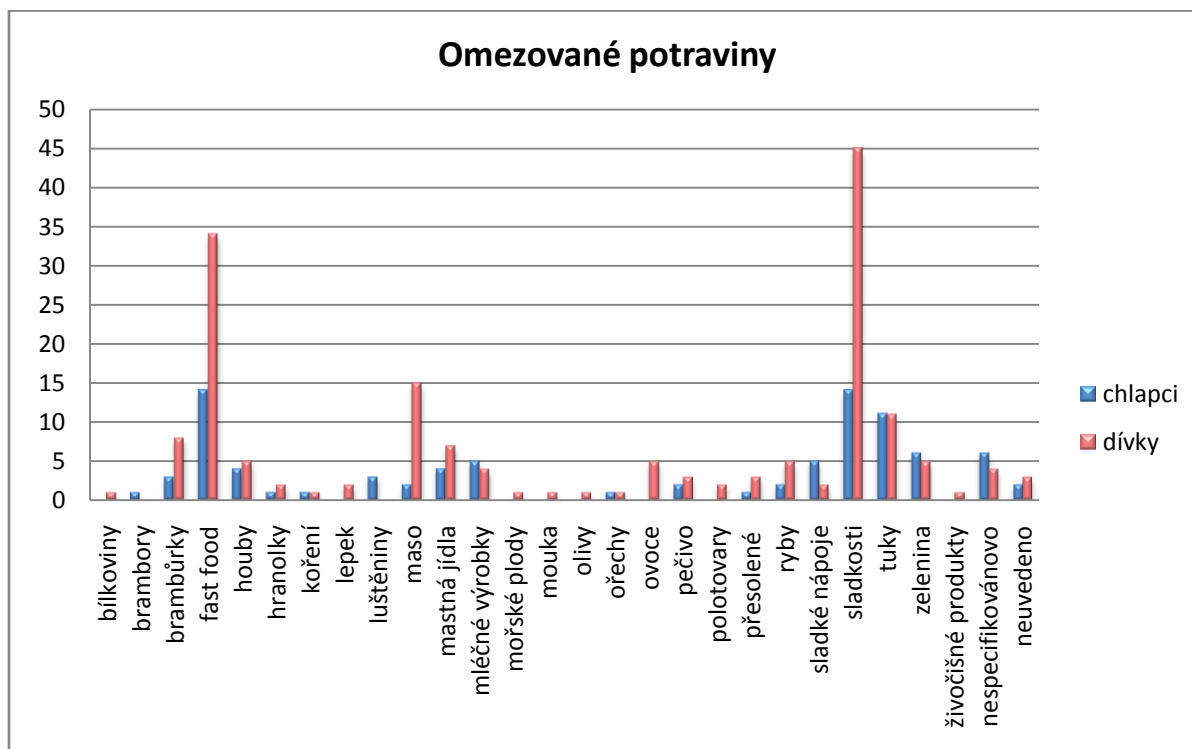
Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 15

Otázka číslo 15 hledala potraviny, které respondenti omezují ve svém jídelníčku a důvody, proč to dělají. Zadání otázky: Omezuješ ve svém jídelníčku nějaké potraviny?

- ano, uveď jaké a proč
- ne

Odpovědi respondentů jsou zaneseny do grafu 62.

Graf 62: Omezované potraviny



Z grafu 62 je patrné, že dívky nejvíce omezují sladkosti, fast food, maso a tuky. Chlapci v menší míře než dívky omezují nejvíce také sladkosti, fast foody a tuky.

Důvody omezení některých potravin uvedlo celkem 53 % chlapců ze 72, kteří omezují nějaké potraviny. Ze 124 dívek, které vypověděly o omezování nějakých potravin, jich 68 % uvedlo i důvod. Nejvíce chlapců i dívek omezuje uvedené potraviny z důvodu, že jsou nezdravé nebo že jim nechutnají. Dalším zmíněným důvodem jsou zdravotní důvody, jako např. alergie, intolerance k některým látkám, diabetes mellitus (cukrovka) apod. Jinými důvody jsou: snaha zhubnout a lépe vypadat. U dívek se objevily i důvody jako je vegetariánství. Chlapci zase omezují některé potraviny kvůli sportování. Přehled odpovědí zobrazuje graf 63.

Graf 63: Důvody omezování potravin



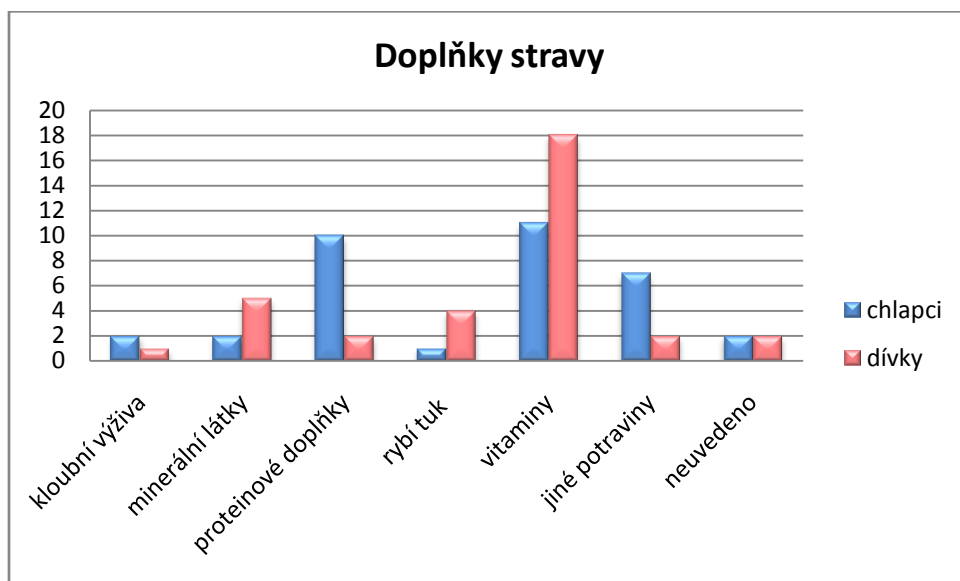
Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 16

Šestnáctá otázka se respondentů dotazovala na používání doplňků stravy. Zadání otázky: Používáš nějaké doplňky stravy?

- ano, uveď jaké a proč
- ne

Celkem používá doplňky stravy 35 chlapců z 210 a 29 dívek z 205. Jako doplňky stravy používá vitaminy 31 % chlapců z 35 a 62 % dívek z 29. Z chlapců používajících doplňky stravy jich 29 % užívá proteinové doplňky. Ty používá 7 % dívek. Další doplňky stravy jako minerální látky volilo 6 % chlapců a 17 % dívek, rybí tuk 3 % chlapců a 14 % dívek, kloubní výživu 6 % chlapců a 3 % dívek, jiné potraviny uvedlo 20 % chlapců a 7 % dívek. Z celkového počtu 35 chlapců, kteří používají doplňky stravy, jich 6 % neuvedlo které. U dívek nespecifikovalo doplňky stravy 7 % z 29 dívek užívajících doplňky stravy. Odpovědi respondentů jsou zaneseny to následujícího grafu 64.

Graf 64: Doplnky stravy



Důvod užívání doplňků stravy uvedlo 41 % dívek, které odpověděly, že nějaké doplňky stravy používají. Z 35 chlapců uvedlo důvod 34 %. Někteří respondenti zdůvodňovali výběr doplňků potravy pouze obecně, např. že užívají, aby byli zdravější, nebyli nemocní, že jim je dávají rodiče apod. Jiní ale uváděli konkrétnější vysvětlení, např.:

„magnesium a vápník z atletiky mám špatný kolena a chytám křeče do lýtek v noci“

„vitamin B proti klíšťatům“

„vitamíny, protože ovoce nejím“

U chlapců se objevuje užívání proteinových doplňků za účelem zvýšení svalové hmoty.

„používám bílkovinu na regeneraci a stavbu svalů“

„protein – dodání bílkovin ke stavbě svalové hmoty“

„protein, BCAA, ZMA, GELA – sport“

Příklady odpovědí dívek:

„vitamíny, na podporu kloubů – Geladrink“

„vitamin C a B někdy rybí tuk – dává mi ho máma“

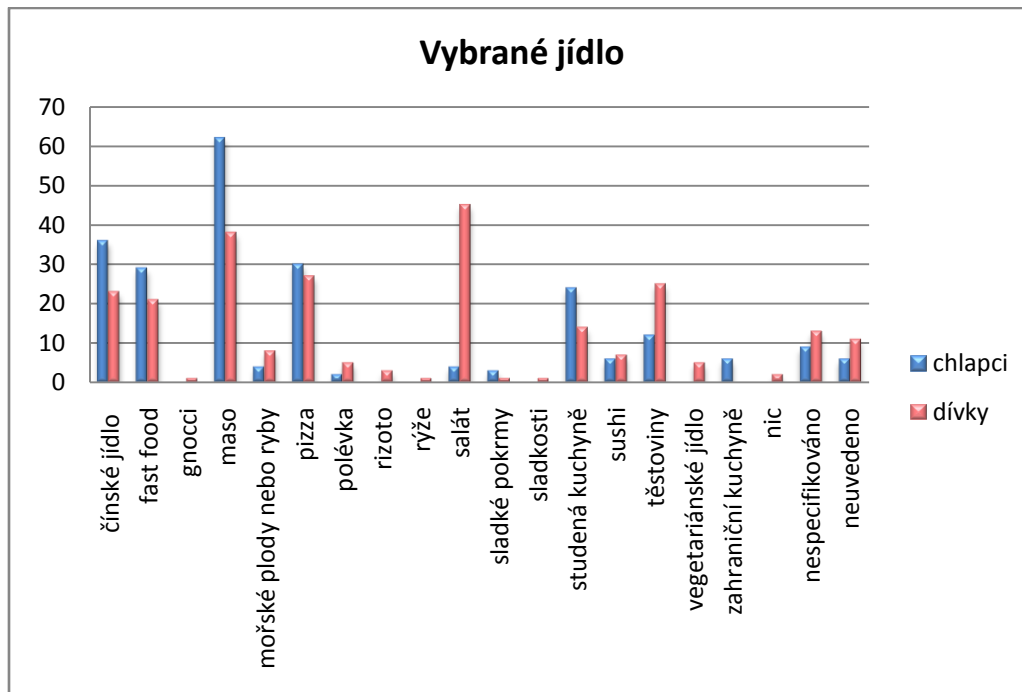
„B12 mohla by mi chybět“ pozn.: Zde je obava respondentky oprávněná. Další odpovědi z dotazníku naznačují, že se pravděpodobně jedná o vegetariánku nebo dokonce veganku. V otázce číslo 10 dívka uvádí, že nejí maso ani mléčné výrobky.

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 25

Otázka číslo 20 se snažila zjistit, co by si respondenti vybrali k jídlu, kdyby volba záležela pouze na nich. Přesné zadání otázky: Kdybys dostal(a) od rodičů peníze na oběd, co by sis rád(a) vybral(a) k jídlu?

Aby se daly odpovědi respondentů snadněji vyhodnotit, byly roztrženy do obecnějších kategorií. Jídla, která se opakovala opravdu velmi často, byla vyčleněna z obecných kategorií a ponechána samostatně. Zastoupení jednotlivých odpovědí zobrazuje graf 65.

Graf 65: Vybrané jídlo



Chlapci by si nejraději k jídlu vybrali nějaké maso. Často se objevovala odpověď: svíčková, řízek a vepřové maso. Z vybíraných jídel u dívek dominoval salát. Salát u dívek tvořil jak celé hlavní jídlo, nebo byl v mnoha případech alespoň jeho součástí. Jídlo společně se salátem by si dalo 5 % dotázaných dívek z 205. 7 % dívek by si salát vychutnalo společně s masem. Oblíbená je mezi respondenty také zahraniční kuchyně, převážně čínská a italská. Fast food by si rádo dopřálo 14 % chlapců z 210 a 10 % dotázaných dívek. Hojně zastoupenými jídly byly také pizza, těstoviny a studená kuchyně. V této kategorii dominovaly zejména bagety.

Příklady odpovědí chlapců:

„tuňákovou bagetu s tmavým pečivem nebo noki se špenátem“

„svíčkovou“

„smažený sýr s hranolkami a tatarkou“

„krocana nadívaného kachnou a to celé zalité pikantní omáčkou a k tomu krokety“

„šel bych do čínské restaurace“

„nejspíš nějakou čerstvou bagetu“

„KFC nebo McDonald“

„kuřecí řízek s bramborovou kaší a spritem k pití“

Příklady odpovědí dívek:

„gnocci s lososem a smetanovou omáčkou“

„italské špagety v pizzerii“

„brambory s nějakým grilovaným masem, se zeleninou nebo salátem“

„ceasar salát s kuřecím masem“

„ráda bych si dala nějaký zeleninový salát, nebo nějakou bagetu. Taky bych si ráda koupila třeba kus pizzy.“

„svíčkovou nebo boloňské špagety“

„těstoviny se sýrem a zeleninový salát“

„zapečenou brokolici s eidamem a bramborami zalitými zakysanou smetanou“

„zeleninová salát s kuřecím masem“

„jídlo z KFC, pizza“

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 26

Otázka číslo 26 se respondentů dotazovala na kritéria, podle kterých si vybírají potraviny. Zadání otázky: Podle čeho si nejčastěji vybíráš potraviny, které konzumuješ? (Můžeš vybrat více možností.) Kromě možností: „podle toho, zda jsou zdravé“, „podle toho, zda mi chutnají“, „podle jejich energetické hodnoty“, „podle ceny“, byla respondentům ponechána možnost volné odpovědi, kterou zvolilo 8 % z 210 dotázaných chlapců a 5 % z 205 dívek.

Další uváděná kritéria výběru potravin u chlapců byla: podle obsahu jednotlivých živin, kde jsou vyrobeny, podle chuti a vzhledu, podle zvážení všech uvedených faktorů, podle kvality surovin. Dívky napsaly, že vybírají potravin podle chuti, zda neobsahují lepek, podle doporučení či kamaráda, zda jsou tučné, podle kalorií. Všechny odpovědi jsou v následující tabulce 33.

Tabulka 33: Jiná kritéria výběru potravin

Kritérium výběru	
chlapci	dívky
„kde jsou vyrobeny“	„podle obsahu lepku“
„podle bílkovin, tuků“	„jestli obsahují lepek“
„podle toho, na co mám chuť“	„podle toho, zda nejsou tučné“
„obsah bílkovin, sacharidů a tuků“	„na doporučení“
„podle poměru mezi uvedenými možnostmi“	„jak kdy, zaleží na počasí“
„vzhled“	„podle kalorií“
„na co mám chuť a jak vypadají“	„na co mám zrovna chuť“
„celkový poměr všech faktorů“	„podle zdraví a chuti“
„podle toho na co mám chuť“	„podle kamaráda“
„podle sacharidů“	„podle toho na co mám chuť“
„podle toho co je v lednici“	
„podle toho co je v lednici“	
„podle sacharidů“	
„kvalita surovin“	
„ničeho“	
„podle nálady“	

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 28

Kdo v rodinách respondentů připravuje pokrmy, zkoumala otázka číslo 28. Ta zní: Kdo u vás doma připravuje pokrmy? Jinou než nabízenou variantu zvolilo 6 % chlapců z 210 a 11 % dívek z 205. Přehled uváděných odpovědí shrnuje tabulka 34.

Tabulka 34: Kdo jiný doma připravuje pokrmy?

odpověď	chlapci	dívky
	počet odpovědí	počet odpovědí
babička	0	1
já	1	3
já a maminka	3	10
já a tatínek	1	0
jídlo si objednáváme	0	1
maminka a babička	1	1
maminka a bratr	2	0
maminka a sestra	1	0
maminka, někdy tatínek	0	1
maminka, tatínek a já	0	1
maminka, tatínek, babička	0	1
sestra	1	0
tatínek a bratr	0	1
všichni členové domácnosti a hospodyně	1	0
mám rozvedené rodiče, podle toho, kde jsem	0	1
bydlím jen s mámou	1	0
nikdo	0	1

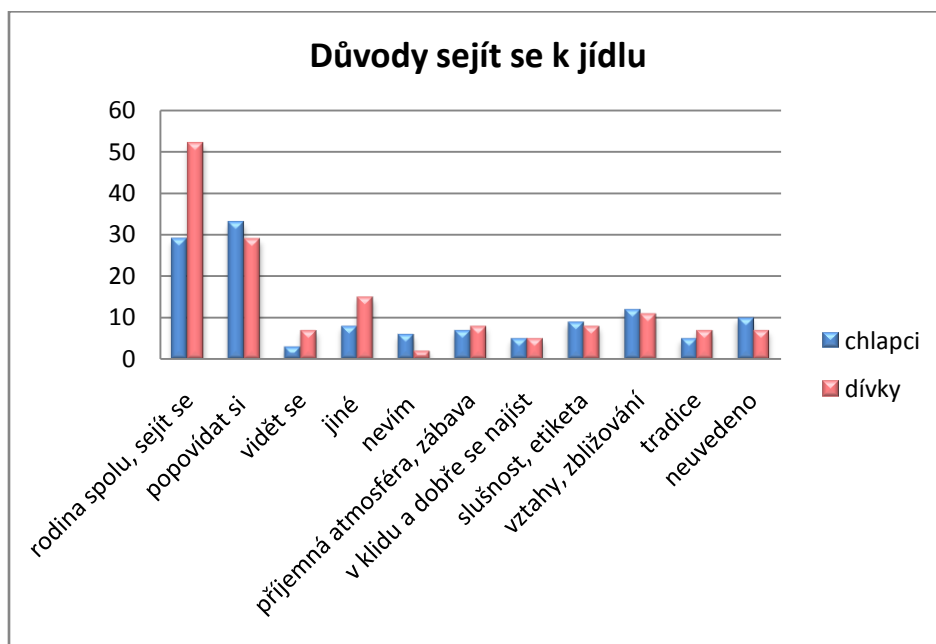
V odpovědích respondentů se vyskytují poznámky, že žijí v neúplných rodinách. Někteří zase vypovídali o vícegeneračním soužití.

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 29

Tím, zda považují respondenti za důležité se scházet doma ke společnému jídlu, se zabývala otázka číslo 29. Zadání otázky: Považuješ za důležité scházet se ke společnému jídlu? Svou odpověď zdůvodni!

Důležité je scházet se ke společnému jídlu pro 56 % chlapců z 210 a 64 % dívek z 205. Důvody uvedlo 92 % chlapců a 95 % dívek, kteří vybrali odpověď „ano“. Důvody jsou zaznamenány v následujícím grafu 66. Nejčastějšími uváděnými důvody u chlapců i dívek bylo společné setkání s rodinou a příležitost si popovídat. Respondenti také tuto příležitost považují za prvek sbližující rodinu a zlepšující vzájemné vztahy. Zajímavé jsou rovněž odpovědi, že je to slušnost či rodinná tradice. Řada respondentů označila společné stolování za takřka jedinou příležitost setkat se společně s celou rodinou. Tento fakt poukazuje na proměnu životního stylu a tempa jednotlivých členů rodiny, kdy je každý zaneprázdněn svými činnostmi. Přehled odpovědí zaznamenává graf 66.

Graf 66: Důvody sejít se k jídlu



Příklady odpovědí chlapců:

„Během jídla si vyměňujeme názory + panuje dobrá nálada.“

„Je to důležitá rodinná chvíle, hlavně o víkendu. Bohužel u nás k ní příliš nedochází.“

„protože společné chvíle jsou důležité“

„protože to vytváří rodinnou atmosféru“

„zlepší to vztahy v rodině, většina lidí má rádi svou rodinu“

„v rodině je to asi tradice nevím“

„protože jsou to většinou jediné chvíle s rodinou dohromady“

„je to slušné a byl jsem tak vychován, že ano.“

„lepší atmosféra“

Příklady odpovědí dívek:

„abychom si sdělili novinky ze svých životů, když se celý den nevidíme“

„je hezké když se rodina sejde“

„je to dobré ke zpevnění vztahů“

„je to slušnost a tradice!“

„někdy je to jeden z mála okamžiků, kdy je rodina pohromadě“

„protože je to u nás doma tradice, a je to hezké, když se rodiny sejde pohromadě“

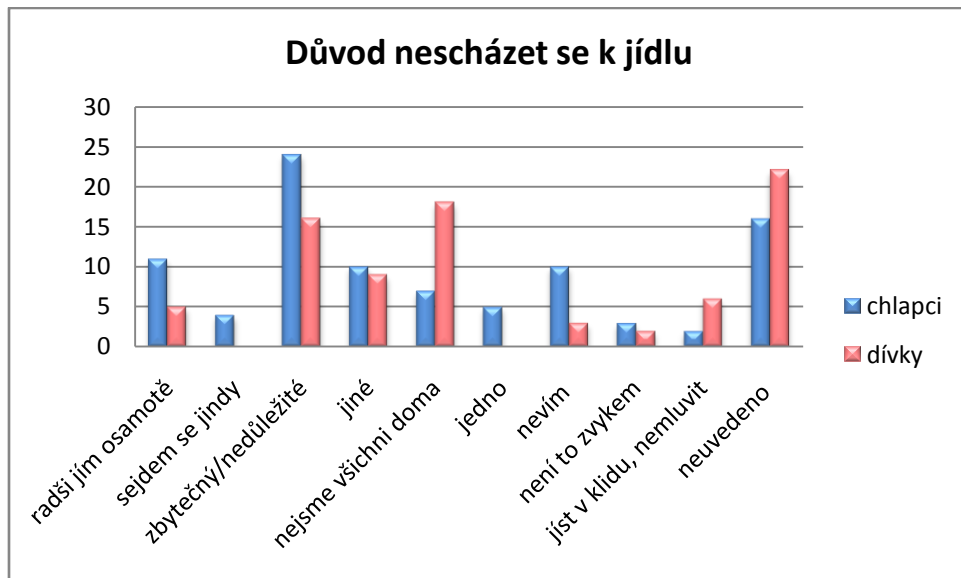
„rodinná atmosféra“

„je to dobré ke zpevnění vztahů“

Nepodstatné scházet se ke společnému jídlu považuje 44 % z dotázaných chlapců a 36 % z dotázaných dívek. Důvod uvedlo z těchto 92 chlapců 83 % a z těchto 73 dívek 51 %.

Přehled odpovědí prezentuje graf 67. Velký počet respondentů zmínilo, že se doma neschází ke společnému jídlu, protože to považují za zbytečné nebo nedůležité, dalším významným důvodem je, že se všichni členové neschází doma ve stejnou dobu.

Graf 67: Důvod nescházet se k jídlu



Příklady odpovědí chlapců:

„člověk se může sejt i jinde“

„každý by měl jíst sám neboť není ovlivňován ostatními, nespěchá, není zdržován, když dojí a druzí ne“

„nepřijde mi to důležitý, nevidím důvod“

„protože každý chodí v jiný čas domů“

„u nás to tak nikdy nebylo a vyhovuje mi to“

„za důležité to nepovažuju, ale když už se sejdem je to fajn.“

„beru si jídlo k počítači. Nikdo z rodiny to nechce. Radši si jídlo dám sám.“

Příklady odpovědí dívek:

„já třeba radši budu jíst u stolu v mém pokoji než s rodiči co se ptají na školu“

„najím se v klidu jenom sama“

„nemyslím, že je to tak důležité, radši bych jedla sama, ale máma nás nutí abychom se scházeli.“

„protože každý chodí domů jinak pozdě. Občas je to fajn.“

„protože mě nebaví s nějakými členy si povídat“

„u jídla se stejně nemá mluvit“

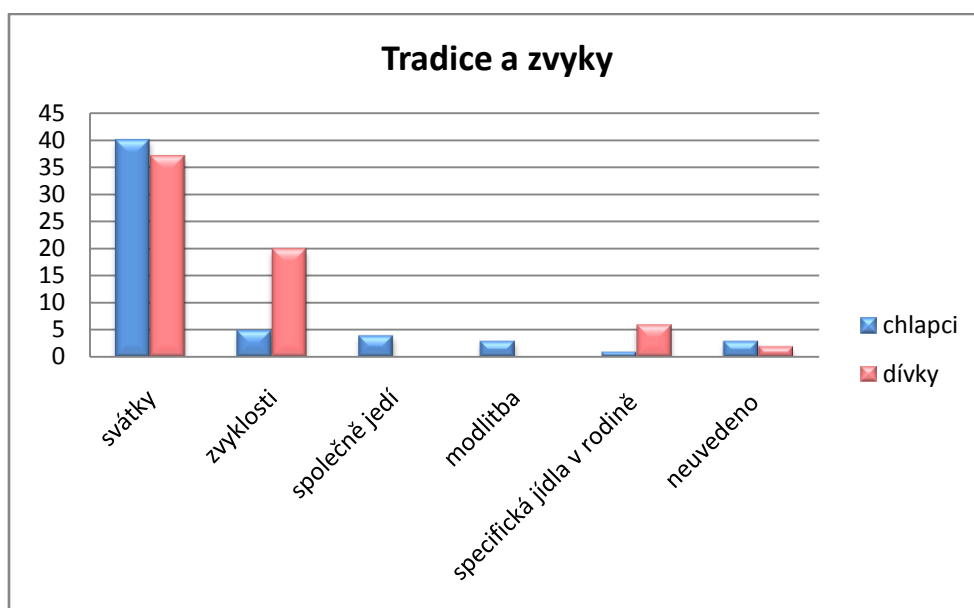
V odpovědích respondentů se objevují poznámky a charakteristické narážky na nepochopení si s rodiči a výhrady proti nim.

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 31

Otázka číslo 31 se u respondentů zabývala zjišťováním tradic a zvyků spojených s jídlem. Otázka zní: Udržujete doma nějaké tradice nebo zvyky spojené s jídlem?

Z 56 chlapců, kteří doma dodržují nějaké tradice a zvyky spojené s jídlem, pouze 3 neuvedli jaké, konkrétní tradice a zvyky rovněž neuvedly 2 dívky z 65. Respondenti nejčastěji popisovali zvyklosti spojené se svátky, zejména tradiční pokrmy, které se u nich doma připravují. Nejvíce uváděli Vánoce, pak Nový Rok a Velikonoce, občas zmínili narozeniny. 5 % chlapců a 20 % dívek, kteří udržují nějaké tradice spojené s jídlem, popisovali v odpovědích konkrétní jídelní zvyklosti. Specifické rodinné jídlo jako tradici označily 2 % chlapců a 9 % dívek. V odpovědích se objevila také společná modlitba před jídlem. Jako tradici či zvyklost někteří respondenti považují již samotné společné jídlo. Přehled odpovědí znázorňuje graf 68.

Graf 68: Tradice a zvyky



Příklady odpovědí chlapců:

„kapr na Vánoce“

„na Vánoce si všichni dáme rybu s bramborovým salátem“

„sushi o víkendu, převážně anglické a americké tradice (např. krocan na Vánoce)“

„pomodlíme se“

„jenom, že se všichni scházíme“

„čekáme na sebe“

Příklady odpovědí dívek:

„čekáme než si všichni sednou a pak začneme jíst...“

„na vánoce jíme najednou a neodcházíme od stolu dokud všichni nedojíme večeři“

„popřání dobré chuti“

„piknik na zahradě“

„jednou do měsíce jdeme do restaurace na společnou rodinou večeři“

„na Vánoce ryba, na Velikonoce vajíčka a nádivka“

„na nový rok – čočka a párek“

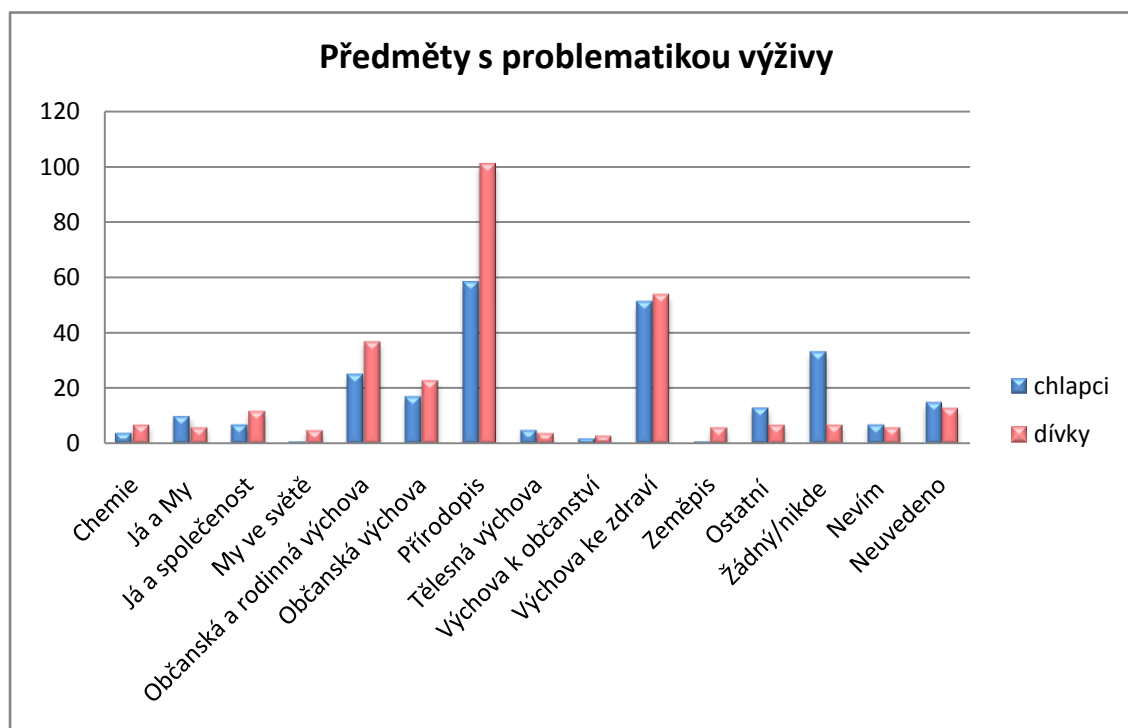
„když přijede táta z pracovní cesty, mamka vaří kachnu“

Vyhodnocení volných odpovědí otázky číslo 32

Úkolem poslední otázky bylo vyzkoumat, v jakých předmětech se respondenti setkávají s problematikou výživy. Znění otázky: V jakých předmětech jsi se zatím setkal(a) s problematikou výživy?

Přehled odpovědí uvádí graf 69. Chlapci i dívky se nejvíce setkávají s problematikou výživy v přírodopisu, dále pak ve výchově ke zdraví a občanské a rodinné výchově. Dále se téma výživy objevuje v rámci předmětů: chemie, já a my, já a společnost, my ve světě, tělesná výchova, zeměpis. Mezi ostatní předměty, které respondenti uvedli, patří např. matematika, pracovní činnosti, anglický a německý jazyk, domácí práce, dějepis, fyzika či přednášky učitelů.

Graf 69: Předměty s problematikou výživy



13 Zhodnocení hypotéz

Hypotéza I

Hypotéza I předpokládala: Dívky projevují větší zájem o výživu než chlapci. K potvrzení této hypotézy sloužily otázky číslo 1, 2, 3 a 4.

Přímo na zájem o výživu se dotazovala první otázka dotazníku: Zajímáš se o problematiku výživy a stravování? Již z odpovědí na tuto otázku je patrné, že se o výživu zajímají více dívky než chlapci. Zajímá se a trochu se zajímá o výživu 60 % chlapců a 70 % dívek. Z tohoto počtu respondentů bylo následně zjišťováno, kolik chlapců a dívek studuje složení potravin a posuzuje je z hlediska vlivu na zdraví, popřípadě kolik z těchto respondentů baví příprava pokrmů. Ze 126 chlapců, kteří uvedli, že se zajímají či trochu zajímají o výživu, jich 66 posuzuje alespoň občas potraviny z hlediska zdraví a zkoumá složení potravin. Z toho vyplývá, že z celkového počtu 210 chlapců opravdový zájem projevilo 31 % chlapců, z nich zároveň 82 % baví příprava pokrmů. Ze 144 dívek, které vypověděly, že se zajímají alespoň trochu o výživu, jich celkem 90 zaškrtlo, že přinejmenším trochu studují složení potravin a alespoň trochu zhodnocují potraviny z hlediska jejich zdraví. To znamená, že opravdový zájem vyjádřilo z celkového počtu 205 dívek 44 %, zároveň všechny tyto dívky mají v oblíbené přípravu pokrmů alespoň trochu. Porovnávané hodnoty zobrazují grafy 70 a 71.

Graf 70: Opravdový zájem chlapců o výživu



Graf 71: Opravdový zájem dívek o výživu



Z porovnání opravdového zájmu chlapců a dívek vyplývá, že hypotéza I byla potvrzena.

Jak ukazují výsledky odpovědí otázky číslo 23, také zájem o alternativní způsoby stravování je větší u dívek než u chlapců. Celkově projevilo zájem nebo alespoň částečný zájem o alternativní způsoby výživy 16 % chlapců a 48 % dívek. Dívky rovněž vykazají více jak 2x větší zkušenost s dietami. Podle odpovědí otázky číslo 13 uvedlo, že dietu drží, 8 % chlapců a 19 % dívek.

Hypotéza II

Hypotéza II předpokládala: Dívky se snaží stravovat zdravěji než chlapci. K potvrzení platnosti této hypotézy sloužily otázky číslo 2, 10, 15, 17 a 25.

Výsledky dotazníkového šetření vypovídají, že z dotázaných 210 chlapců jich 74 % uvedlo, že posuzuje alespoň občas potraviny z hlediska jejich přínosu pro zdraví člověka. Z 205 dívek se stejně vyjádřilo 81 %. Z uvedeného vyplývá, že dívky si více hlídají, které potraviny jsou zdravé a nezdravé.

Otázka číslo 10 zkoumala u respondentů četnost konzumace jednotlivých potravin. Procentuální zastoupení odpovědí respondentů znázorňuje tabulka 35. Po porovnání hodnot lze konstatovat, že ovoce a zeleninu častěji konzumuje větší procento dívek. Konkrétně v dotazníku odpovědělo, že ovoce konzumuje každý den nebo dokonce několikrát denně 54 % chlapců a 64 % dívek. Stejně možnosti u konzumace zeleniny označilo 42 % chlapců a 51 % dívek. Mléko a mléčné výrobky, nízkotučné výrobky a hranolky, hamburgery, brambůrky apod. konzumují několikrát týdně, každý den a několikrát týdně dívky i chlapci přibližně se stejným procentuálním zastoupením. Sečtení údajů o konzumaci sladkostí několikrát týdně, každý den a několikrát denně ukazuje, že tuto četnost vykazuje 67 % chlapců a 70 % dívek. Na druhé straně podle otázky číslo 15 uvádí 21 % dívek a pouze 7 % chlapců, že se snaží omezovat sladkosti. Snahu omezit pokrmy z fast foodu projevilo 7 % chlapců a 16 % dívek. Hodnoty o četnosti konzumace potravin uvádí tabulka 35.

Tabulka 35: Četnost konzumace potravin 2

	nikdy		zřídka		několikrát týdně		každý den		několikrát denně	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
ovoce	1%	1%	9%	7%	36%	28%	45%	38%	9%	26%
zelenina	1%	1%	12%	13%	45%	35%	37%	35%	5%	16%
maso	0%	5%	5%	14%	48%	55%	38%	25%	9%	1%
mléko a mléčné výrobky	1%	2%	8%	15%	36%	32%	41%	41%	14%	10%
sladkosti	2%	3%	31%	27%	45%	39%	16%	26%	6%	5%
nízkotučné výrobky	10%	8%	43%	50%	38%	36%	9%	6%	0%	0%
hranolky, hamburgery,...	5%	9%	75%	74%	18%	15%	1%	0%	1%	2%

Otázka číslo 25 umožnila respondentům vyjádřit jejich jídelní preference. Z výpovědí respondentů je patrné, že dívky by si častěji než chlapci daly k jídlu nějaký salát. Konkrétně k jídlu zvolilo salát 2 % chlapců a 22 % dívek. Naopak nezdravější způsob stravování volili chlapci. Pokrmům z fast foodu by dalo přednost 14 % chlapců a 10 % dívek.

Závěrem lze shrnout, že kromě uváděné četnosti konzumace sladkostí, vždy dívky volily zdravější způsoby stravování než chlapci. A proto po vyhodnocení všech faktorů posuzujících snahu stravovat se zdravě lze konstatovat, že dívky se snaží stravovat zdravěji. Hypotéza II se výše uvedenými výsledky potvrdila.

Hypotéza III

Hypotéza III se zabývala specifickými stravovacími tendencemi respondentů, které jsou typické pro toto vývojové období. Její znění: U většího procenta dívek než chlapců se objevuje tendence k držení diet a u většího procenta chlapců než dívek je zase typické užívání proteinových přípravků k nárůstu svalové hmoty. Ověřit danou hypotézu měly otázky číslo 13 a 16.

Vyhodnocením výdleků odpovědí na otázku číslo 13 bylo zjištěno, že 8 % chlapců z 210 a 19 % dívek z 205 drží diety. Výsledky otázky číslo 16 zase vypovídají o tom, že 5 % dotázaných chlapců uvedlo, že používá proteinové doplňky. Jako důvod tito chlapci uváděli nárůst svalové hmoty. Užívání proteinových doplňků zmínilo jen 1 % dotázaných dívek.

Z uvedeného vyplývá, že obě části hypotézy III byly výsledky dotazníkového šetření potvrzeny.

Hypotéza IV

Hypotéza IV se zaměřovala na ověření předpokladu: Přípravu pokrmů více jak 50 % respondentů vnímá jako typicky ženskou práci. Pravdivost hypotézy prověřovala otázka číslo 7.

Podle výsledků otázky číslo 7 je příprava pokrmů typicky ženská práce pouze pro 19 % chlapců a 10 % dívek. Výsledky dotazníkového šetření tudíž tuto hypotézu nepotvrdily.

Hypotéza V

Hypotéza V zněla: Povolání kuchaře více jak 50 % respondentů považuje za mužskou práci. Hypotézu ověřovala otázka číslo 24.

Že je profese kuchaře častější u mužů označilo 39 % dotázaných chlapců a 34 % dotázaných dívek. Hypotéza nebyla potvrzena.

Z uvedených výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že některé genderové stereotypy ohledně stravování jsou již překonané. Respondenti vnímají tuto problematiku bez genderového zatížení. Přípravu pokrmů vnímají jako činnost a profesi, kterou zastávají muži i ženy. K tomu mohou například přispívat i mnohé pořady o vaření v televizním vysílání, které většina respondentů sleduje.

14 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

Závěry vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření pojednávají o zájmu respondentů o výživu, jejich informovanosti, stravovacích zvyklostech a postojích.

Vyhodnocená data dotazníkového šetření vypovídají o větším zájmu dívek o problematiku výživy než u chlapců. **Zájem o výživu uvedlo celkem 60 % chlapců a 70 % dívek.** Dívky se více než chlapci zajímají o to, zda jsou potraviny zdravé či nikoliv, zkoumají jejich složení. Mají rovněž větší přehled o pořadech a časopisech pojednávajících o stravování. Výsledky poukazují i na určitá specifika ve stravovacích zvyklostech u chlapců a dívek. **Dívky se ve větší míře zabývají dietami, zajímají je více než chlapce alternativní způsoby stravování.** Celkem 19 % dívek má zkušenost s dietou a 26 % jich je přesvědčeno, že by nějakou dietu držet mělo. Na rozdíl od dívek vyzkoušelo dietu jen 8 % chlapců. O alternativní způsoby stravování nějakým způsobem projevilo zájem 48 % dívek a jen 16 % chlapců. **U 5 % chlapců se zase objevuje tendence používání různých přípravků za účelem nabírání svalové hmoty.**

Dalším rozdílem v nutričním chování chlapců a dívek, který vyplynul z výsledků šetření, je snaha dívek se stravovat zdravěji než chlapci. Vyplývá to z respondentů uváděné četnosti konzumace potravin, snahy omezovat nezdravé potraviny, preference pokrmů a faktorů výběru potravin. **Stravovací režim chlapců a dívek se podle výsledků šetření příliš neliší.** 55 % chlapců i dívek se stravuje 5x a vícekrát denně. 2x a méně přes den jí 2 % chlapců a 4 % dívek. Nepatrný rozdíl lze spatřit ve snídání. Každý den snídá 51 % chlapců a jen 42 % dívek. Pouze v řádech několika procent činily rozdíly u chlapců a dívek v četnosti svačín ve škole a ujídaní mez jídly. Shodné pro chlapce a dívky je i nejvýznamnější kritérium výběru potravin. V dotazníkovém šetření respondenti uvedli, že vybírají konzumované potraviny především podle chuti.

Dotazníkové šetření zkoumalo též některé rodinné zvyklosti a tradice. **33 % chlapců a 28 % dívek vypovědělo, že u nich doma připravuje pokrmy převážně maminka. I když považuje více jak polovina chlapců i dívek za důležité scházet se u společného jídla, pravidelně se stoluje v rodinách jen u 31 % chlapců a 30 % dívek.** Odpovědi respondentů zdůrazňují především rozličný denní režim jednotlivých členů rodiny. **Z odpovědí respondentů vyplývá, že dnešní uspěchaná doba neposkytuje příliš příležitostí ke společnému setkávání.** Jak respondenti uvádějí, upadají i rodinné tradice a zvyky spojené s jídlem. 73 % chlapců a 68 % dívek doma žádné tradice spojené s jídlem nedodržují. **Zbýlých 27 % chlapců a 32 % dívek jako tradice nejčastěji popisovali sváteční zvyklosti**

dodržované např. na Vánoce, Nový rok či Velikonoce. Uváděli především typické pokrmy, které se u nich doma připravují. Mezi konkrétními jídelními zvyklostmi se např. objevilo popřání dobré chuti nebo společná modlitba před jídlem.

Nejvýraznějšími zdroji informací o výživě jsou pro chlapce i dívky rodiče a známí, dále pak internet a televizní vysílání. Ukazuje se také, že pouhá znalost respondentů co je zdravé a nezdravé, nemění stravovací návyky.

V postojích souvisejících s výživou a stravováním se odpovědi respondentů příliš nelišily. **Dotazníkové šetření prokázalo, že některé genderové stereotypy týkající se stravování jsou již překonané. Např. více jak polovina chlapců i dívek považuje přípravu pokrmů jako činnost i profesi zastávanou stejnou měrou muži i ženami.** Většina chlapců i dívek si rovněž uvědomuje, že mentální anorexie je porucha, která může postihovat jak chlapce, tak dívky. Řada respondentů si však v dotazníku neodpustila poznámku, že častěji se vyskytuje u dívek. Důvodem držet dietu je pro 46 % chlapců a 36 % dívek cíl zhubnout. Za účelem být zdravější by měl člověk držet dietu podle 40 % chlapců a 43 % dívek. Způsob stravování shledává důležitým pro zdraví 92 % chlapců a 94 % dívek a důležitost stravovacích zvyklostí pro vzhled považuje 90 % chlapců a 89 % dívek.

Respondenti v dotazníkovém šetření uváděli, že se s problematikou výživy setkávají ve školách nejčastěji v předmětech přírodopis, výchova ke zdraví a rodinná a občanská výchova.

15 Návrh využití získaných dat v pedagogické praxi

Praktická část diplomové práce se zaměřovala na zjištění vztahu žáků staršího školního věku k výživě z pohledu genderu. K tomuto účelu bylo použito dotazníkového šetření. Jeho výsledky poukazují na to, že v oblasti výživy lze spatřovat určité genderové rozdíly. Odlišnosti u chlapců a dívek se objevily spíše v nutričním chování než v postojích.

Nutriční chování žáků je ve škole ovlivňováno podporou zdravého životního stylu, včetně výživy, vytvářením pozitivních postojů k výživě a snahou vést žáky ke zdravým stravovacím návykům. Je však podstatné si uvědomit, že jedním z mnoha dalších aspektů, které mají vliv na nutriční chování žáků, jsou i některé genderové stereotypy. Tyto stereotypy jsou žákům předkládány zejména v rodinách, médiích, ale i ve škole. S genderovou problematikou se v podstatě dá pracovat v rámci každého předmětu. (Fraňková a kol., 2000; Smetáčková, 2006)

Dále uváděné návrhy práce s žáky ve výuce se zabývají zpracováním genderové problematiky ve výživě a ovlivňováním nutričního chování žáků.

Název: Genderová problematika ve výživě, nutriční chování

Záměr: Tento výukový program se zaměřuje na problematiku výživy s cílem u žáků podpořit vhodné stravovací návyky a zdravý životní styl. Zároveň se zabývá faktory ovlivňujícími nutriční chování. Ve velké míře se orientuje na genderové stereotypy ve výživě, jejich působení na nutriční chování a ovlivňování postojů žáků. Žáci by měli být schopni jednotlivé genderové stereotypy týkající se výživy rozpoznat a uvést, do jaké míry jsou jimi ovlivňováni.

Věková kategorie: 2. stupeň základní školy, střední škola

Metody: V rámci dílčích projektů bylo použito již ověřených metod. Vyučovací jednotky zahrnují: frontální výuku, samostatnou i skupinovou práci. Použité metody: diskuze, metoda ohniskových skupin, práce s textem a obrazovým materiálem.

Rozvoj kompetencí:

Kompetence k učení: žáci se učí vyhledávat a třídit informace, používat odborné termíny

Kompetence k řešení problémů: žáci jsou motivováni k vyhledávání informací, k hledání řešení problémových otázek spojených s tématem výživy a genderových stereotypů ve výživě

Komunikativní kompetence: žáci rozvíjí své komunikační dovednosti, v rámci diskuze se žáci učí formulovat své myšlenky a názory, vyjádřit a obhájit argumenty, učí se kultivovanému projevu, naslouchání druhým, respektování názoru ostatních

Kompetence sociální a personální: v rámci skupinové práce se žák učí vzájemné spolupráci, toleranci a porozumění

Návaznost na průřezová témata:

Osobnostní a sociální výchova: žák poznává sám sebe, učí se komunikaci a kooperaci

Mediální výchova: manipulativní reklama, vliv médií na životosprávu a vnímání vlastního těla

Tento návrh se skládá ze 4 dílčích projektů/aktivit:

1) Rozbor reklam

Slouží jako úvodní aktivita do genderové problematiky.

Očekávaný výstup: Žáci na příkladu popíší, jak reklama využívá genderových stereotypů

Časová náročnost: 30–45 min.

Pomůcky: archy papíru, psací potřeby, fixy, ukázky reklam

Domácí příprava: Žáci dostanou za úkol si přinést výstřižky reklam z novin, časopisů nebo popis televizní reklamy. Přičemž reklamy se tématicky mají zabývat výživou a stravovacími zvyklostmi.

Průběh:

Na začátku hodiny se žáci rozdělí do několika skupin. Všechny přinesené reklamy se dají dohromady a provede se výběr reklam k rozboru. Měla by se vždy vybrat typická reklama, která oslovuje určitou skupinu, např. reklama zaměřená na rodinu, reklama zaměřená na ženy, muže, děti, rodiče.

Poté jsou žáci vyzváni, aby provedli rozbor podle následujících kritérií:

- 1) Uvést, co reklama propaguje
- 2) Na jakou cílovou skupinu je reklama zaměřena
- 3) Jak reklama využívá genderových stereotypů (zda je podporuje, nebo jde naopak proti nim)
- 4) Co reklama vypovídá o mužích a ženách

Žáci pracují samostatně ve skupinách a rozbor si připraví písemně jako podklad pro následující diskuzi.

Následně žáci rozbor každé reklamy prezentují a poté proběhne celotřídní diskuze vycházející z rozboru reklamy.

Závěrečné podněty a otázky k zamyšlení:

Ovlivňují vás reklamy? Jaké konkrétní reklamy vás zaujaly a proč? Jste cílovou skupinou těchto reklam? Uvědomili jste si někdy, že jsou některé reklamy ovlivněné genderovými stereotypy? Uveďte konkrétní příklad. Zkuste vymyslet nestereotypní reklamu na stejný výrobek.

(Tato aktivita je částečně převzata z: Smetáčková, Vlková, 2005, str. 147)

2) Hádej, jak se stravují chlapci/dívky

Očekávaný výstup: Žáci vysvětlí, do jaké míry je ovlivňují genderové stereotypy

Časová náročnost: cca 30 min.

Průběh:

Žáci jsou rozděleni na heterogenní skupiny po 5 až 6 žácích. V rámci každé skupiny dostanou za úkol chlapci popsat, jak si myslí, že se stravují dívky. A dívky píší, jak si myslí, že se stravují chlapci. Popisovanými údaji mohou být – konkrétní potraviny, které konzumují, stravovací režim, zájem o výživu, přípravu pokrmů apod.

Po uplynutí stanovaného času, žáci ve skupině porovnávají odpovědi a zhodnocují, které představy o nutričním chování byly mylné a které ne. Například jaké potraviny konzumují nebo omezují, pravidelnost stravování, držení diet, používání různých doplňků stravy, zájem o výživu.

Potom následuje společná diskuze celé třídy a vyvozování postřehů a závěrů, kdy každý žák zhodnotí, do jaké míry je ovlivňován genderovými stereotypy. Žáci by si měli odnést poučení, že některé předsudky mohou být zcela mylné, a dále že zásady zdravého stravování a výživová doporučení se pro obě pohlaví v podstatě neliší.

3) Skupinová diskuze/metoda ohniskových skupin

Téma: Výživové zvyklosti, postoje a vztah k výživě

Očekávané výstupy: Žáci zjišťují, jakými genderovými stereotypy jsou ovlivňováni.

Žáci popíší, jaké tradice a zvyklosti spojené se stravováním panují u nich doma.

Žáci zformulují své názory, přesvědčení a postoje v oblasti výživy a stravování.

Časová náročnost: 1 vyučovací hodina (45min.)

Popis metody:

Touto metodou se zároveň vyučující dozvídá informace o samotných žácích, jejich názorech a postojích. Následně může přizpůsobit výuku se zaměřením na potřebná témata.

Návrh této aktivity je vypracován a inspirován metodou ohniskových skupin.

Metoda ohniskových skupin (focus groups)

Metoda ohniskových skupin je výzkumná metoda, kdy jsou údaje shromážděny prostřednictvím interakcí členů skupiny v rámci diskuze na určité téma, ohnisko. Diskuze se účastní členové cílové skupiny, tedy skupiny, které se výzkum týká. Focus groups může mít podobu volné diskuze, nebo může probíhat podle předem připravených otázek. (Reichel, 2009)

Tématem aktivity jsou výživové zvyklosti žáků, jejich postoje a vztah k výživě.

Průběh:

Na začátku vyučovací jednotky se žáci seskupí např. do kroužku, aby vytvořili příznivé prostředí pro diskusi. Žákům se sdělí téma diskuze a stanoví se pravidla, podle kterých bude diskuze probíhat. Vyučující má předpřipravené základní tematické otázky, které popřípadě upravuje a doplňuje podle průběhu diskuze. Žákům je vždy ponechán prostor, aby mohli vzájemně reagovat na své názory.

Příklady otázek k diskusi:

Jak byste vysvětlili pojem nutriční styl?

Co ovlivňuje vaše výživové zvyklosti? Do jaké míry se jednotlivé faktory ovlivňují? Co nebo kdo vás ovlivňuje nejvíce?

Jaké zvyklosti panují u vás v rodině? Dodržujete nějaké tradice?

Scházíte se doma ke společnému jídlu? Považujete to za důležité?

Jak si představujete výživové zvyklosti ve vaší budoucí rodině? Budete zachovávat rodinné tradice a zvyklosti spojené s jídlem? Jaké a proč?

Závěr: shrnutí poznatků diskuze.

4) Koláž mého já

Další otázkou zůstává, jak ovlivnit nutriční chování žáků? Jak vyplývá i z provedeného šetření, pouhá znalost, co je zdravé a nezdravé, nemění stravovací návyky žáků. Žáci mají vědomosti o tom, jaké jsou vhodné a nevhodné stravovací návyky, přesto je však řada z nich nedokáže aplikovat a změnit svůj životní styl. Cílem výuky by měla být schopnost žáků aplikovat získané vědomosti v běžném životě. Žáka je třeba do problému zainteresovat osobně, aby získal konkrétní a hlavně osobní zkušenost. Toto je cílem i následujícího dílčího projektu, jež nese název Koláž mého já.

Očekávaný výstup: Žáci vyhodnotí svůj nutriční styl

Časová náročnost: 3–4 vyučovací hodiny (po 45min.)

Průběh:

1. Seznámení s projektem, zadání samostatné práce, pokyny

Žákům je na začátku hodiny sděleno, že budou zpracovávat projekt, jehož výstupem bude aplikace znalostí o výživě na konkrétních případech. Úkolem žáků je vytvořit koláž vlastního já. Prezentovat by měli svůj životní styl a výživové zvyklosti. Zpracování je jinak ponecháno na kreativitu žáků. Dále dostanou žáci za úkol sepsat údaje, které nakonec přiloží ke koláži. Na kartičku uvedou své pohlaví, věk, hmotnost, výšku, mohou vypočítat i BMI⁵ a uvedou základní údaje o svých stravovacích zvyklostech – jak často se denně stravují, jak často konzumují určité potraviny apod. Dalšími zapsanými údaji mohou být např. údaje o fyzické aktivitě, nemocech a jiné. Tyto vybrané údaje si žáci do konce vyučovací hodiny vypracují.

2. Rozbor koláží

Žáci do příští vyučovací hodiny vyhotoví koláže a anonymně je i s přiloženou kartičkou s údaji (nejlépe přilepenou na druhé straně) odevzdají. Následně jsou žáci vyzváni, aby udělali diskusní kroužek. Vyučující začne žákům ukazovat jednotlivé koláže. Úkolem žáků je snažit se odhadnout, co chtěl dotyčný koláží vyjádřit. Usilují o sestavení charakteristiky jeho životního a hlavně výživového stylu. Když už všichni žáci vyjádřili své postřehy, přečte vyučující žákům kartičku s údaji. Žáci porovnávají, jak moc daného žáka odhadli. Následně zhodnocují výživový styl neznámého žáka a popřípadě navrhují, jak by měl svůj životní styl pojmout zdravěji. Po diskuzi má autor koláže možnost se odhalit a vysvětlit ostatním svou práci. Samozřejmě může zůstat v anonymitě. Takto se postupně žáci zhodnotí navzájem.

⁵ Body Mass Index = tělesná hmotnost (kg) / výška (m)² (Krch, 2002)

Každý se stane předmětem diskuze a dostane od svých spolužáků konkrétní návrh, jak zlepšit svůj životní styl. Tímto způsobem se teoretické zásady zdravého životního stylu propojují s běžným životem a životním stylem každého žáka.

(Aktivita je částečně převzata z: Marádová, 2003, str. 103)

16 Závěr

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku výživy z pohledu genderu u vybrané skupiny žáků staršího školního věku. Práce pojednává o genderové problematice se zaměřením na výživu. Nastiňuje problematiku vývoje v období staršího školního věku v návaznosti na výživové aspekty. Popisuje jednotlivé vlivy působící na utváření nutričního chování žáků a jejich vztahu k výživě. Výzkumné šetření se zaměřovalo na zjištění rozdílných přístupů k výživě u vybrané skupiny žáků staršího školního věku z pohledu genderu. Dotazník zkoumal zájem respondentů o problematiku výživy, jejich postoje, informovanost a nutriční chování. Dále se zabýval některými genderovými stereotypy vztahujícími se k výživě.

Podle výsledků dotazníkového šetření lze u vybrané skupiny respondentů konstatovat větší zájem dívek o problematiku výživy než u chlapců. Podle vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin, jídelních preferencí, snahy omezovat nezdravé potraviny a faktorů výběru potravin se u dotázaných dívek projevuje větší snaha stravovat se zdravěji než u dotázaných chlapců. Obě pohlaví vypověděla, že hlavním informačním zdrojem o výživě je rodina a známí a z mediálních zdrojů televize a internet. Dívky však vykazují větší znalost televizních pořadů a časopisů o stravování než chlapci. Ve stravovacím režimu se zvyklosti dívek a chlapců příliš neliší. Dominantním kritériem výběru konzumovaných potravin je u chlapců i dívek chuť. Výsledky poukazují i na některá specifika ve stravovacích zvyklostech u chlapců a dívek. Dívky projevují větší zkušenost s dietami a více se zajímají o alternativní způsoby stravování. U některých chlapců se zase objevuje používání proteinových přípravků z důvodu přání nárůstu svalové hmoty.

Řada postojů k výživě se podle výsledků u chlapců a dívek ukázala jako shodná. Většina chlapců a dívek považuje přípravu pokrmů za činnost i profesi, kterou zastávají jak muži, tak ženy. Avšak podle výpovědí v dotazníku tíhnou k přípravě pokrmů spíše dívky než chlapci. Většina chlapců a dívek přikládá důležitost způsobu stravování pro vzhled a zdraví. Podle výpovědí respondentů se tradice a zvyklosti spojené s jídlem v rodinách respondentů příliš neudržují, ojedinělým se stává také společné scházení se k jídlu. Více jak polovina respondentů přisuzuje společnému stolování význam zejména proto, že se často jedná o jedinou společnou chvíli s rodinou.

Z výstupů dotazníkového šetření vyplývá, že v nutričním chování chlapců a dívek lze spatřovat určitá specifika. Zároveň respondenti vyvrací platnost některých genderových stereotypů spojených s problematikou výživy. Získané výsledky dotazníkového šetření nachází své uplatnění v pedagogické praxi. Výsledky potvrzují, že pouhá znalost zásad

zdravého způsobu stravování neznamena změnu nutričního chování. Proto je třeba se ve výuce zaměřovat nejen na kognitivní stránku výuky, ale orientovat se i na oblast afektivní. Na podkladě výstupů šetření byl v rámci této práce navržen výukový program zabývající se výživou z genderového pohledu. Program zahrnuje nejen úsilí o formování nutričních návyků žáků, ale i zaměření na faktory ovlivňující nutriční chování, především na působení genderových aspektů. Pro výuku pedagoga se stává znalost genderových stereotypů nezbytností. Měl by si jich být vědom a umět s nimi pracovat. Konkrétně by měl umět zvážit, kdy je třeba brát v úvahu genderové odlišnosti a kdy je naopak potlačovat a umožnit tak žákům, aby mohli rozvinout svůj potenciál bez omezení genderovými předsudky.

17 Seznam použitých informačních zdrojů

1. AGERBO, P. a ANDERSEN, H. F. *Vitaminy a minerály pro zdravý život*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1997. 146 s. ISBN 80-7169-489-4.
2. CSÉMY, L. a kol. *Životní styl a zdraví českých školáků*. 1. vyd. Praha : Psychiatrické centrum Praha, 2005. 140 s. ISBN 80-85121-94-8.
3. Český statistický úřad. *Gender: Základní pojmy*. [online] 2014 [cit. 20. června 2015]. Dostupné z WWW : < https://www.czso.cz/csu/gender/gender_pojmy >.
4. ERIKSON, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha : Lidové noviny, 1999. 128 s. ISBN 80-7106-291-X.
5. FOŘT, P. *Moderní výživa pro děti*. 2. vyd. Praha : Metramedia, 2000. 229 s. ISBN 80-238-5498-4.
6. FOŘT, P. *Tak co mám jíst?*. Praha : Grada Publishing, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2.
7. FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychické zdraví*. Praha : ISV nakladatelství, 1996. 271 s. ISBN 80-85866-13-7.
8. FRAŇKOVÁ, S. a kol. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd. Praha : HZ Editio, 2000. 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
9. FRAŇKOVÁ, S. a kol. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta : teorie, výzkum, praxe*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2013. 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7.
10. CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2010. 136 s. ISBN 978-80-247-2512-3.
11. HAVLÍK, R., HALÁSZOVÁ, V. a PROKOP, J. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha : Pedagogická fakulta UK, 1996. 110 s. ISBN 80-86039-10-2.
12. HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí : Obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 232 s. ISBN 80-7178-888-0.
13. JANOŠOVÁ, P. *Dívčí a chlapecká identita : Vývoj a úskalí*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2008. 288 s. ISBN 978-80-247-2284-9.
14. JIRÁK, J. a KÖPPLOVÁ, B. *Masová média*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. 413 s. ISBN 978-80-7367-466-3.

15. JIRÁK, J. a KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost*. 2. vyd. Praha : Portál, 2007. 207 s. ISBN 978-80-7367-287-4.
16. KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 112 s. ISBN: 978-80-244-2985-4.
17. KALMAN, M. a kol. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 172 s. ISBN 978-80-244-3409-4.
18. KARSTEN, H. *Ženy – muži : Gendrové role, jejich původ a vývoj*. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. 184 s. ISBN 80-7367-145-X.
19. KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z (2)*. 1. vyd. Praha : Vyšehrad, 2010. 140 s. ISBN 978-80-7429-256-9.
20. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha : Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
21. KRCH, F. D. *Mentální anorexie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. 240 s. ISBN 80-7178-598-9.
22. KRCH, F. D. a kol. *Poruchy příjmu potravy*. Praha : Grada Publishing, 2005. 255 s. ISBN 80-247-0840-X.
23. LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2011. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
24. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2008. 269 s. ISBN: 978-80-7184-867-7.
25. MARÁDOVÁ, E. *Zdravý životní styl 1: pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. 2. vyd. Praha : Fortuna, 2003. 144 s. ISBN 80-7168-712-X.
26. MARÁDOVÁ, E. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 3. vyd. Praha : Vysoká škola hotelová v Praze, 2010. 199 s. ISBN 978-80-87411-02-5.
27. MAŘÍKOVÁ, H. Socioweb. *Gender! Co to znamená?* [online] 2003 [cit. 20. června 2015]. Dostupné z WWW : <<http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=225&lst=103>>.
28. MAŘÍKOVÁ, H. a kol. *Proměny současné české rodiny*. 1. vyd. Praha : SLON, 2000. 170 s. ISBN 80-85850-93-1.

29. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online] 2013 [cit. 20. června 2015]. Dostupné z WWW : <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcove-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>>.
30. NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku*. 1. vyd. Jinočany : H&H, 2003. 434 s. ISBN 80-86-022-93-5.
31. OAKLEYOVÁ, A. *Pohlaví, gender a společnost*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 176 s. ISBN 80-7178-403-6.
32. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2. vyd. Praha : Karolinum, 2011. 270 s. ISBN 978-80-246-1916-3.
33. PIŤHA, J. a kol. *Zdravá výživa pro každý den*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2009. 143 s. ISBN 978-80-247-2488-1.
34. REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2009. 192 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
35. *Společnost mužů a žen z aspektu gender*. Praha : Open Society Fund, 1999.
36. SMETÁČKOVÁ, I. *Gender ve škole : Příručka pro budoucí i současné učitelky a učitele*. 1. vyd. Praha : Otevřená společnost, 2006. 67 s. ISBN 80-903331-5-X.
37. SMETÁČKOVÁ, I. a VLKOVÁ, K. *Gender ve škole : Příručka pro vyučující předmětů občanská výchova, občanská nauka a základy společenských věd na základních a středních školách*. 1. vyd. Praha : Otevřená společnost, 2005. 191 s. ISBN: 80-903331-2-5.
38. STRÁNSKÝ, M. a RYŠAVÁ, L. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010. 182 s. ISBN 978-80-7394-241-0.
39. SUCHÝ, J. a kol. *Biologie dítěte pro pedagogické fakulty*. 4. vyd. Praha : SPN, 1985. 190 s.
40. ŠULCOVÁ, E. a STROSSEROVÁ, A. Školní stravování (historie a aktuálně). *Zpravodaj pro školní stravování* : 5/2008. 2008, č. 5, s. 68-71. ISSN 1211-846X.
41. TLÁSKAL P. a kol. Výživové zvyklosti českých školních dětí 1. část : Výběr potravin a vitaminy. *Výživa a potraviny*. 2012, č. 3, s. 58-60. ISSN 1211-846X.

42. TLÁSKAL P. a kol. Výživové zvyklosti českých školních dětí. 2. část : Příjem energie a živin (s výjimkou vitaminů). *Výživa a potraviny*. 2013, č. 6, s. 150-152. ISSN 1211-846X.
43. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
44. *Velký sociologický slovník : Díl 1, A-O*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1996. 747 s. ISBN 80-7184-164-1.
45. *Velký sociologický slovník : Díl 2, P-Ž*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1996. 749 s. ISBN 80-7184-310-5.

18 Seznam příloh

Příloha 1: Tabulka – výživová doporučení

Příloha 2: Dotazník

Příloha 3: Vyplněné dotazníky

Seznam tabulek

Tabulka 1: Typicky mužské a ženské vlastnosti	13
Tabulka 2: Typická mužská a ženská povolání.....	13
Tabulka 3: Zájem o výživu.....	47
Tabulka 4: Posuzování potravin z hlediska jejich vlivu na zdraví.....	48
Tabulka 5: Studují respondenti složení potravin?	49
Tabulka 6: Baví chlapce a dívky příprava pokrmů?.....	50
Tabulka 7:: Četnost stravování za den	51
Tabulka 8: Příprava pokrmů je podle chlapců a dívek.....	53
Tabulka 9: Zdroje informací o výživě.....	54
Tabulka 10: Mentální anorexie	56
Tabulka 11: Četnost konzumace potravin.....	57
Tabulka 12: Znalost pořadů o stravování.....	58
Tabulka 13: Znalost časopisů o stravování	59
Tabulka 14: Zkušenost s dietami.....	61
Tabulka 15: Důvod držení diet.....	62
Tabulka 16: Omezování potravin v jídelníčku	63
Tabulka 17: Používání doplňků stravy	64
Tabulka 18: Stravování respondentů ve fast foodech	65
Tabulka 19: Důležitost stravování pro dobrý vzhled	67
Tabulka 20: Jak často respondenti snídají?	68
Tabulka 21: Svačí respondenti ve škole?	70
Tabulka 22: Užívají a mlsají respondenti mezi hlavními jídly?	71
Tabulka 23:Důležitost způsobu stravování pro zdraví.....	72
Tabulka 24: Zájem respondentů o alternativní způsoby stravování.....	73
Tabulka 25: Profese kuchař(ka) je podle respondentů:	74
Tabulka 26: Kritéria výběru potravin.....	75
Tabulka 27: Účast respondentů na přípravě pokrmů	76
Tabulka 28: Kdo doma připravuje pokrmy?	78
Tabulka 29: Je pro respondenty důležité scházet se ke společnému jídlu?.....	79
Tabulka 30: Schází se respondenti doma ke společnému jídlu?	81
Tabulka 31: Tradice a zvyky v rodinách respondentů	82
Tabulka 32: Jiné důvody, proč držet diety	89

Tabulka 33: Jiná kritéria výběru potravin	95
Tabulka 34: Kdo jiný doma připravuje pokrmy?	96
Tabulka 35: Četnost konzumace potravin 2	103

Seznam grafů

Graf 1: Věkové rozpětí chlapců	45
Graf 2: Věkové rozpětí dívek	45
Graf 3: Zájem chlapců o výživu	47
Graf 4: Zájem dívek o výživu	47
Graf 5: Posuzují chlapci potraviny z hlediska jejich vlivu na zdraví?	48
Graf 6: Posuzují dívky potraviny z hlediska jejich vlivu na zdraví?	49
Graf 7: Studují chlapci složení potravin?	50
Graf 8: Studují dívky složení potravin?	50
Graf 9: Baví chlapce příprava pokrmů?	51
Graf 10: Baví dívky příprava pokrmů?	51
Graf 11: Četnost stravování za den u chlapců	52
Graf 12: Četnost stravování za den u dívek	52
Graf 13: Příprava pokrmů je podle chlapců	53
Graf 14: Příprava pokrmů je podle dívek	53
Graf 15: Zdroje informací o výživě	55
Graf 16: Podle chlapců mentální anorexie může postihovat	56
Graf 17: Podle dívek mentální anorexie může postihovat	56
Graf 18: Četnost konzumace potravin	57
Graf 19: Znalost chlapců pořadů o stravování	58
Graf 20: Znalost dívek pořadů o stravování	59
Graf 21: Znalost chlapců časopisů o stravování	60
Graf 22: Znalost dívek časopisů o stravování	60
Graf 23: Zkušenost chlapců s dietami	61
Graf 24: Zkušenost dívek s dietami	61
Graf 25: Důvod držet dietu podle chlapců	62
Graf 26: Důvod držet dietu podle dívek	63
Graf 27: Omezují chlapci nějaké potraviny?	64
Graf 28: Omezují dívky nějaké potraviny?	64
Graf 29: Používání doplňků stravy u chlapců	65
Graf 30: Používání doplňků stravy u dívek	65
Graf 31: Stravování chlapců ve fast foodech	66
Graf 32: Stravování dívek ve fast foodech	66

Graf 33: Důležitost stravování pro vzhled podle chlapců	67
Graf 34: Důležitost stravování pro vzhled podle dívek.....	68
Graf 35: Jak často snídají chlapci?	69
Graf 36: Jak často snídají dívky?	69
Graf 37: Svačí chlapci?	70
Graf 38: Svačí dívky?.....	70
Graf 39: Ujídají chlapci mezi jídly?	71
Graf 40: Ujídají dívky mezi jídly?	71
Graf 41: Význam stravování pro zdraví podle chlapců.....	72
Graf 42: Význam stravování pro zdraví podle dívek	72
Graf 43: Zájem chlapců o alternativní způsoby výživy	73
Graf 44: Zájem dívek o alternativní způsoby výživy	73
Graf 45: Profese kuchaře je podle chlapců.....	74
Graf 46: Profese kuchaře je podle dívek	74
Graf 47: Výběr potravin podle	76
Graf 48: Účast chlapců na přípravě pokrmů	77
Graf 49: Účast dívek na přípravě pokrmů	77
Graf 50: Příprava pokrmů v rodinách chlapců	78
Graf 51: Příprava pokrmů v rodinách dívek.....	78
Graf 52: Je podle chlapců důležité se scházet ke společnému jídlu?	80
Graf 53: Je podle dívek důležité se scházet ke společnému jídlu?.....	80
Graf 54: Společné jídlo v rodinách chlapců	81
Graf 55: Společné jídlo v rodinách dívek.....	81
Graf 56: Udržování tradic v rodinách chlapců	83
Graf 57: Udržování tradic v rodinách dívek.....	83
Graf 58: Zdravé potraviny	84
Graf 59: Nezdravé potraviny	85
Graf 60: Pořady o stravování	87
Graf 61: Časopisy o stravování	88
Graf 62: Omezované potraviny	90
Graf 63: Důvody omezování potravin.....	91
Graf 64: Doplnky stravy.....	92
Graf 65: Vybrané jídlo	93
Graf 66: Důvody sejít se k jídlu	97

Graf 67: Důvod nescházet se k jídlu	98
Graf 68: Tradice a zvyky.....	99
Graf 69: Předměty s problematikou výživy	100
Graf 70: Opravdový zájem chlapců o výživu.....	101
Graf 71: Opravdový zájem dívek o výživu	101

Přílohy

Příloha 1: Tabulka – výživová doporučení

Doporučené denní dávky			
	Jednotky	Chlapci	Dívky
Energie	(kcal)	2700	2200
	(kJ)	11200	9400
Základní živiny:			
Bílkoviny	(g)	46	45
Sacharidy	(g)	276-329	276-329
Vláknina	(g)	18-20	18-20
Tuky	(g)	88,4-103,1	74-86,6
Minerální látky:			
Vápník	(mg)	1200	1200
Fosfor	(mg)	1250	1250
Hořčík	(mg)	310	310
Železo	(mg)	12	15
Zinek	(mg)	9,5	7
Jód	(µg)	200	200
Vitaminy:			
A	(mg)	1,1	1
D	(µg)	5	5
B ₁	(mg)	1,4	1,1
B ₂	(mg)	1,6	1,3
B ₆	(mg)	1,4	1,4
B ₁₂	(µg)	3	3
C	(mg)	100	100
Tekutiny:			
Celkový příjem	(l/den)	2,45	2,45
Nápoje	(l/den)	1,33	1,33

(upraveno podle Kejvalová, 2010; Nevoral a kol., 2003)

Příloha 2: Dotazník

DOTAZNÍK

Tento dotazník se zabývá vztahem žáků staršího školního věku k výživě. Slouží ke zjištění stravovacích zvyklostí, postojů, informovanosti a zájmu žáků o problematiku výživy. Dotazník je anonymní a získaná data budou využita pouze pro účely diplomové práce.

Obecné informace:

Pohlaví: ☐ muž ☐ žena

Věk: _____

Pokud není uvedeno jinak, u každé otázky vyber pouze jednu možnost!

1) Zajímáš se o problematiku výživy a stravování?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☐ ne

2) Posuzuješ při výběru potravin, zda jsou zdravé či nezdravé?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

3) Studuješ při výběru potravin jejich složení?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

4) Baví tě příprava pokrmů (vaření, pečení,...)?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☐ ne

5) Kolikrát za den se obvykle stravuješ?

- ☐ 2x a méně
- ☐ 3x
- ☐ 4x
- ☐ 5x
- ☐ vícekrát

6) Uveď 3 potraviny, které považuješ za zdravé a nezdravé:

zdravé

nezdravé

7) Je podle tebe vaření a příprava pokrmů:

- ☐ typicky mužská práce
- ☐ typicky ženská práce
- ☐ příprava pokrmů je práce pro muže i ženy

8) Kde získáváš informace o výživě? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☐ od rodičů a známých
- ☐ od kamarádů
- ☐ ve škole
- ☐ na internetu, v televizi
- ☐ v literatuře, časopisech
- ☐ jinde, uveď kde _____
- ☐ informace o výživě nevyhledávám

9) Mentální anorexie je porucha příjmu potravy, která může postihovat:

- ☐ dívky
- ☐ chlapce
- ☐ dívky i chlapce

10) Jak často jíš potraviny uvedené v tabulce? (Označ křížkem.)

potravina/četnost	nikdy	zřídka	několikrát týdně	každý den	několikrát denně
ovoce					
zelenina					
maso					
mléko a mléčné výrobky					
sladkosti					
nízkotučné výrobky					
hranolky, hamburgry, brambůrky apod.					

11) Znáš nějaké pořady o stravování?

☐ ano

uved' jaké _____

☐ ne

12) Znáš nějaké časopisy zabývající se stravováním?

☐ ano

uved' jaké _____

☐ ne

13) Máš zkušenost s dietami?

☐ ano, diety držím

☐ dietu nedržím, ale měl(a) bych

☐ ne, diety nedržím

14) Člověk by měl držet dietu, protože:

☐ chce zhubnout

☐ chce být zdravější

☐ chce přibrat

☐ jiný důvod, uved' _____

15) Omezuješ ve svém jídelníčku nějaké potraviny?

☐ ano

uved' jaké a proč _____

☐ ne

16) Používáš nějaké doplňky stravy?

☐ ano

uved' jaké a proč _____

☐ ne

17) Stravuješ se ve fast foodech?

☐ ano

☐ občas

☐ ne

18) Když chce člověk vypadat dobře, způsob stravování je:

☐ velmi důležitý

☐ méně důležitý

☐ nedůležitý

19) Jak často snídáš?

☐ nikdy

☐ občas

☐ 2-3x týdně

☐ skoro každý den

☐ každý den



Otoč!

20) Svačíš ve škole?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

21) Ujídáš nebo mlsáš mezi hlavními jídly?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

22) Když chce být člověk zdravý, způsob stravování je:

- ☐ velmi důležitý
- ☐ méně důležitý
- ☐ nedůležitý

23) Zajímáš se o vegetariánství nebo nějaké jiné alternativní způsoby výživy?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☐ ne

24) Profese kuchař/kuchařka je:

- ☐ častější u mužů
- ☐ častější u žen
- ☐ tuto profesi zastávají stejnou měrou muži i ženy

25) Kdybys dostal(a) od rodičů peníze na oběd, co by sis rád(a) vybral(a) k jídlu?

26) Podle čeho si nejčastěji vybíráš potraviny, které konzumuješ? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☐ podle toho, zda jsou zdravé
- ☐ podle toho, zda mi chutnají
- ☐ podle jejich energetické hodnoty
- ☐ podle ceny
- ☐ jiné, uveď _____

27) Podílíš se doma na přípravě pokrmů?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

28) Kdo u vás doma připravuje pokrmy?

- ☐ pouze maminka
- ☐ převážně maminka
- ☐ převážně tatínek
- ☐ maminka i tatínek
- ☐ podílejí se všichni členové domácnosti
- ☐ jiná možnost, uveď _____

29) Považuješ za důležité scházet se ke společnému jídlu? Svou odpověď zdůvodni!

- ☐ ano, uveď proč _____
- ☐ ne, uveď proč _____

30) Scházíte se doma ke společnému rodinnému jídlu?

- ☐ ano, pravidelně
- ☐ občas
- ☐ výjimečně
- ☐ pravidelně, ale jen část rodiny
- ☐ ne, vůbec

31) Udržujete doma nějaké tradice nebo zvyky spojené s jídlem?

- ☐ ano, uveď jaké _____
- ☐ ne

32) V jakých předmětech jsi se zatím setkal(a) s problematikou výživy?

Děkuji za vyplnění dotazníku.

Příloha 3: Vyplněné dotazníky

DOTAZNÍK

Tento dotazník se zabývá vztahem žáků staršího školního věku k výživě. Slouží ke zjištění stravovacích zvyklostí, postojů, informovanosti a zájmu žáků o problematiku výživy. Dotazník je anonymní a získaná data budou využita pouze pro účely diplomové práce.

Obecné informace:

Pohlaví: ☒ muž ☐ žena

Věk: 19

Pokud není uvedeno jinak, u každé otázky vyber pouze jednu možnost!

1) Zajímáš se o problematiku výživy a stravování?

- ☐ ano
☒ trošku
☐ ne

2) Posuzuješ při výběru potravin, zda jsou zdravé či nezdravé?

- ☐ ano
☒ občas
☐ ne

3) Studuješ při výběru potravin jejich složení?

- ☐ ano
☒ občas
☐ ne

4) Baví tě příprava pokrmů (vaření, pečení...)?

- ☐ ano
☒ trošku
☐ ne

5) Kolikrát za den se obvykle stravuješ?

- ☐ 2x a méně
☐ 3x
☐ 4x
☐ 5x
☒ vícekrát

6) Uveď 3 potraviny, které považuješ za zdravé a nezdravé:

zdravé ovoce, zelenina, celozrnný chléb

nezdravé fast food, sladkosti, alkohol

7) Je podle tebe vaření a příprava pokrmů:

- ☐ typicky mužská práce
☐ typicky ženská práce
☒ příprava pokrmů je práce pro muže i ženy

8) Kde získáš informace o výživě? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☒ od rodičů a známých
☐ od kamarádů
☐ ve škole
☒ na internetu, v televizi
☐ v literatuře, časopisech
☐ jinde, uveď kde: _____
☐ informace o výživě nevyhledávám

9) Mentální anorexie je porucha příjmu potravy, která může postihovat:

- ☐ dívky
☐ chlapce
☒ dívky i chlapce

10) Jak často jíš potraviny uvedené v tabulce? (Označ křížkem.)

potravina/činnost	nikdy	zřídka	několikrát týdně	každý den	několikrát denně
ovoce			<input checked="" type="checkbox"/>		
zelenina			<input checked="" type="checkbox"/>		
maso			<input checked="" type="checkbox"/>		
mléko a mléčné výrobky			<input checked="" type="checkbox"/>		
sladkosti			<input checked="" type="checkbox"/>		
nízkotučné výrobky (mimořádně, hamburgery, brambůrky apod.)		<input checked="" type="checkbox"/>			

11) Znaš nějaké pořady o stravování?

- ☐ ano
☒ uveď jaké: _____
☐ ne

12) Znaš nějaké časopisy zabývající se stravováním?

- ☐ ano
☒ uveď jaké: _____
☐ ne

13) Máš zkušenost s dietami?

- ☐ ano, dietu držím
☐ dietu nedržím, ale měl(a) bych
☒ ne, dietu nedržím

14) Člověk by měl držet dietu, protože:

- ☒ chce zhubnout
☐ chce být zdravější
☐ chce přibrat
☐ jiný důvod, uveď: _____

15) Omezuješ ve svém jídelníčku nějaké potraviny?

- ☐ ano
☒ uveď jaké a proč: _____
☐ ne

16) Používáš nějaké doplňky stravy?

- ☐ ano
☒ uveď jaké a proč: _____
☐ ne

17) Stravuješ se ve fast foodech?

- ☐ ano
☒ občas
☐ ne

18) Když chce člověk vypadat dobře, způsob stravování je:

- ☐ velmi důležitý
☒ méně důležitý
☐ ne důležitý

19) Jak často snídáš?

- ☐ nikdy
☐ občas
☐ 2-3x týdně
☐ skoro každý den
☒ každý den



Olovi

20) Svačíš ve škole?

- ☒ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

21) Ujídáš nebo mlsáš mezi hlavními jídly?

- ☒ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

22) Když chce být člověk zdravý, způsob stravování je:

- ☒ velmi důležitý
- ☐ méně důležitý
- ☐ nedůležitý

23) Zajímáš se o vegetariánství nebo nějaké jiné alternativní způsoby výživy?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☒ ne

24) Profese kuchař/kuchařka je:

- ☒ častější u mužů
- ☐ častější u žen
- ☐ tuto profesi zastávají stejnou měrou muži i ženy

25) Kdybys dostal(a) od rodičů peníze na oběd, co by sis rád(a) vybral(a) k jídlu?

Wibron

26) Podle čeho si nejčastěji vybíráš potraviny, které konzumuješ? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☐ podle toho, zda jsou zdravé
- ☒ podle toho, zda mi chutnají
- ☐ podle jejich energetické hodnoty
- ☒ podle ceny
- ☐ jiné, uveď _____

27) Podílíš se doma na přípravě pokrmů?

- ☐ ano
- ☒ občas
- ☐ ne

28) Kdo u vás doma připravuje pokrmy?

- ☒ pouze maminka
- ☐ převážně maminka
- ☐ převážně tatínek
- ☐ maminka i tatínek
- ☐ podílejí se všichni členové domácnosti
- ☐ jiná možnost, uveď _____

29) Považuješ za důležité scházet se ke společnému jídlu? Svou odpověď zdůvodni!

- ☒ ano, uveď proč *protože rodina by měla být spolu*
- ☐ ne, uveď proč _____

30) Scházíte se doma ke společnému rodinnému jídlu?

- ☐ ano, pravidelně
- ☐ občas
- ☒ výjimečně
- ☐ pravidelně, ale jen část rodiny
- ☐ ne, vůbec

31) Udržujete doma nějaké tradice nebo zvyky spojené s jídlem?

- ☐ ano, uveď jaké _____
- ☒ ne

32) V jakých předmětech jsi se zatím setkal(a) s problematikou výživy?

výživa le zdravě

Děkuji za vyplnění dotazníku.

140.

DOTAZNÍK

Tento dotazník se zabývá vztahem záku staršího školního věku k výživě. Slouží ke zjištění stavových zvyklostí, postojů, informovanosti a zájmu záku o problematiku výživy. Dotazník je anonymní a získaná data budou využita pouze pro účely diplomové práce.

Obecné informace:

Pohlaví: ☒ muž ☐ žena

Věk: 14

Pokud není uvedeno jinak, u každé otázky vyber pouze jednu možnost!

1) Zajímáš se o problematiku výživy a stravování?

- ☐ ano
☒ trochu
☐ ne

2) Posuzuješ při výběru potravin, zda jsou zdravé či nezdravé?

- ☐ ano
☐ občas
☒ ne

3) Studuješ při výběru potravin jejich složení?

- ☐ ano
☐ občas
☒ ne

4) Baví tě příprava pokrmů (vaření, pečení,...)?

- ☐ ano
☒ trochu
☐ ne

5) Kolikrát za den se obvykle stravuješ?

- ☐ 2x a méně
☐ 3x
☒ 4x
☐ 5x
☐ vícekrát

6) Uved' 3 potraviny, které považuješ za zdravé a nezdravé:

zdravé ovoce, zelenina, maso

nezdravé pizza, sladkosti, smažené jídlo

7) Je podle tebe vaření a příprava pokrmů:

- ☐ typicky mužská práce
☐ typicky ženská práce
☒ příprava pokrmů je práce pro muže i ženy

8) Kde získáváš informace o výživě? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☒ od rodičů a známých
☒ od kamarádů
☒ ve škole
☒ na internetu, v televizi
☐ v literatuře, časopisech
☐ jiné, uveď kde: _____

9) Mentální anorexie je porucha příjmu potravy, která může postihnout:

- ☐ dívky
☒ chlapce
☐ dívky i chlapce

10) Jak často jš potraviny uvedené v tabulce? (Označ křížkem.)

potravina/činnost	nikdy	zřídka	někdy	každý den
ovoce			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
zelenina				
maso			<input checked="" type="checkbox"/>	
mleko a mléčné výrobky				<input checked="" type="checkbox"/>
sladkosti				<input checked="" type="checkbox"/>
některé výrobky				
hnanolky, hamburgry, brambůrky apod.		<input checked="" type="checkbox"/>		

11) Znáš nějaké pořady o stravování?

- ☐ ano
☒ uved' jaké
☒ ne

12) Znáš nějaké časopisy zabývající se stravováním?

- ☐ ano
☒ uved' jaké
☒ ne

13) Máš zkušenosti dietami?

- ☐ ano, diety dízím
☒ dietu nedízím, ale ně(a) bych
☐ ne, diety nedízím

14) Člověk by měl držet dietu, protože:

- ☒ chce zhubnout
☐ chce být zdravější
☐ chce přibírat
☐ jiný důvod, uveď _____

15) Omezuješ ve svém jídelníčku nějaké potraviny?

- ☐ ano
☒ uved' jaké a proč _____
☒ ne

16) Používáš nějaké doplňky stravy?

- ☐ ano
☒ uved' jaké a proč _____
☒ ne

17) Stravuješ se ve fast foodech?

- ☒ ano
☐ občas
☐ ne

18) Když chce člověk vypadat dobře, způsob stravování je:

- ☒ velmi důležitý
☐ méně důležitý
☐ nedůležitý

19) Jak často snídáš?

- ☐ nikdy
☐ občas
☒ 2-3x týdně
☐ skoro každý den
☐ každý den

Otoč!

20) Svačíš ve škole?

- ☒ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

21) Ujídáš nebo mlsáš mezi hlavními jídly?

- ☐ ano
- ☒ občas
- ☐ ne

22) Když chce být člověk zdravý, způsob stravování je:

- ☒ velmi důležitý
- ☐ méně důležitý
- ☐ nedůležitý

23) Zajímáš se o vegetariánské nebo nějaké jiné alternativní způsoby výživy?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☒ ne

24) Profese kuchař/kuchařka je:

- ☒ častější u mužů
- ☐ častější u žen
- ☐ tuto profesi zastávají stejnou měrou muži i ženy

25) Kdybys dostal(a) od rodičů peníze na oběd, co by sis rád(a) vybral(a) k jídlu?

Fast Food

26) Podle čeho si nejčastěji vybíráš potraviny, které konzumuješ? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☐ podle toho, zda jsou zdravé
- ☒ podle toho, zda mi chutnají
- ☐ podle jejich energetické hodnoty
- ☒ podle ceny
- ☐ jiné, uveď _____

27) Podílíš se doma na přípravě pokrmů?

- ☐ ano
- ☐ občas
- ☒ ne

28) Kdo u vás doma připravuje pokrmy?

- ☒ pouze maminka
- ☐ převážně maminka
- ☐ převážně tatínek
- ☐ maminka i tatínek
- ☐ podílejí se všichni členové domácnosti
- ☐ jiná možnost, uveď _____

29) Považuješ za důležité scházet se ke společnému jídlu? Svou odpověď zdůvodni!

- ☐ ano, uveď proč _____

☒ ne, uveď proč

Protože to není důležité.

30) Scházíte se doma ke společnému rodinnému jídlu?

- ☐ ano, pravidelně
- ☒ občas
- ☐ výjimečně
- ☐ pravidelně, ale jen část rodiny
- ☐ ne, vůbec

31) Udržujete doma nějaké tradice nebo zvyky spojené s jídlem?

- ☐ ano, uveď jaké _____
- ☒ ne

32) V jakých předmětech jsi se zatím setkal(a) s problematikou výživy?

Přírodopis, ORV

Děkuji za vyplnění dotazníku.

DOTAZNÍK

Tento dotazník se zabývá vztahem žáku svého školního věku k výživě. Slouží ke zjištění stravovacích zvyklostí, postojů, informovanosti a zájmu žáků o problematiku výživy. Dotazník je anonymní a získaná data budou využita pouze pro účely diplomové práce.

Obecné informace:

Pohlaví: ☐ muž ☒ žena

Věk: 15 let

Pokud není uvedeno jinak, u každé otázky vyber pouze jednu možnost:

1) Zajímáš se o problematiku výživy a stravování?

- ☐ ano
☒ trochu
☐ ne

2) Posuzuješ při výběru potravin, zda jsou zdravé či nezdravé?

- ☒ ano
☐ občas
☐ ne

3) Studuješ při výběru potravin jejich složení?

- ☒ ano
☐ občas
☐ ne

4) Baví tě příprava pokrmů (vaření, pečení,...)?

- ☒ ano
☐ trochu
☐ ne

5) Kolikrát za den se obvykle stravuješ?

- ☐ 2x a méně
☐ 3x
☒ 4x
☐ 5x
☐ vícekrát

6) Uveď 3 potraviny, které považuješ za zdravé a nezdravé:

zdravé: ovoce, zelenina, mléko

nezdravé: rychlé občerstvení, sladkosti, smažené potraviny

7) Je podle tebe vaření a příprava pokrmů:

- ☐ typicky mužská práce
☐ typicky ženská práce
☒ příprava pokrmů je práce pro muže i ženy

8) Kde získáš informace o výživě? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☒ od rodičů a známých
☒ od kamarádů
☐ ve škole
☒ na internetu v televizi
☒ v literatuře, časopisech
☐ jinde, uveď kde

9) Měníš-li anorexie je porucha příjmu potravy, která může postihnout:

- ☐ dívky
☐ chlapce
☒ dívky i chlapce

10) Jak často jíš potraviny uvedené v tabulce? (Označ křížkem.)

potravina/činnost	nikdy	zřídka	někdy	každý den	někdy i denně
ovoce					
zelenina					
maso					
mléko a mléčné výrobky					
sladkosti					
nízkotučné výrobky					
hranolky, hamburgery, brambůrky apod.					

11) Znáš nějaké pořady o stravování?

- ☒ ano
uveď jaké: Jde to co jíme

12) Znáš nějaké časopisy zabývající se stravováním?

- ☒ ano
uveď jaké: "DIETA" "kuchařka a švéd" (občas)

13) Máš zkušenosti s dietami?

- ☒ ano, diety držím
☐ dietu nedržím, ale mě (e) bych
☐ ne, diety nedržím

14) Člověk by měl držet dietu, protože:

- ☒ chce zhubnout
☐ chce být zdravější
☐ chce přibírat
☐ jiný důvod, uveď

15) Omezuješ ve svém jídelníčku nějaké potraviny?

- ☒ ano
uveď jaké a proč: rychlé občerstvení, sladkosti

16) Používáš nějaké doplňky stravy?

- ☐ ano
☒ ne
uveď jaké a proč

17) Stravuješ se ve fast foodech?

- ☐ ano
☒ občas
☐ ne

18) Když chce člověk vypadat dobře, způsob stravování je:

- ☒ velmi důležitý
☐ méně důležitý
☐ nedůležitý

19) Jak často snídáš?

- ☐ nikdy
☐ občas
☒ 2-3x týdně
☐ skoro každý den
☐ každý den



Otoč

20) Svačš ve škole?

- ☐ ano
- ☒ občas
- ☐ ne

21) Ujídáš nebo mšáš mezi hlavními jídly?

- ☐ ano
- ☒ občas
- ☐ ne

22) Když chce být člověk zdravý, způsob stravování je:

- ☒ velmi důležitý
- ☐ méně důležitý
- ☐ nedůležitý

23) Zajímal se o vegetariánství nebo nějaké jiné alternativní způsoby výživy?

- ☐ ano
- ☒ trochu
- ☐ ne

24) Profese kuchař/kuchařka je:

- ☒ častější u mužů
- ☐ častější u žen
- ☐ tuto profesi zastávají stejnou měrou muži i ženy

25) Kdybys dostal(a) od rodičů peníze na oběd, co bys rád(a) vybral(a) k jídlu?

klasický salát, nebo jiný salát, případně sushi.

26) Podle čeho si nejčastěji vybíráš potraviny, které konzumuješ? (Můžeš vybrat více možností)

- ☒ podle toho, zda jsou zdravé
- ☒ podle toho, zda mi chutnají
- ☒ podle jejich energetické hodnoty
- ☒ podle ceny
- ☒ jiné, uveď *podle kalorií*

27) Podílíš se doma na přípravě pokrmů?

- ☒ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

28) Kdo u vás doma připravuje pokrmy?

- ☐ pouze maminka
- ☐ převážně maminka
- ☐ převážně tatínek
- ☐ maminka i tatínek
- ☐ podílejí se všichni členové domácnosti
- ☒ jiná možnost, uveď *já a maminka*

29) Považuješ za důležité scházet se ke společnému jídlu? Svou odpověď zdůvodni!

- ☒ ano, uveď proč *je to velmi důležité jak být spolu a relaxace, ale má čas to mít to nejčastěji, takže čas to jím sama.*
- ☐ ne, uveď proč

30) Scházíte se doma ke společnému rodinnému jídlu?

- ☐ ano, pravidelně
- ☒ občas
- ☐ výjimečně
- ☒ pravidelně, ale jen část rodiny
- ☐ ne, vůbec

31) Udržujete doma nějaké tradice nebo zvyky spojené s jídlem?

- ☒ ano, uveď jaké *je to jídlo na narozeniny, na svátek a včelobou - masopec, mlsky...*
- ☐ ne

32) V jakých předmětech jsi se zatím setkal(a) s problematikou výživy?

na ja' a my a ja' a společnost.
Děkuji za vyplnění dotazníku.

DOTAZNÍK

Tento dotazník se zabývá vztahem žáků staršího školního věku k výživě. Slouží ke zjištění stavových zvyklostí, postojů, informovanosti a zájmu žáků o problematiku výživy. Dotazník je anonymní a získaná data budou využita pouze pro účely diplomové práce.

Obecné informace:

Pohlaví: ☐ muž ☒ žena

Věk: 14

Pokud není uvedeno jinak, u každé otázky vyber pouze jednu možnost!

1) Zajímáš se o problematiku výživy a stravování?

- ☐ ano
☒ trošku
☐ ne

2) Považuješ při výběru potravin, zda jsou zdravé či nezdravé?

- ☒ ano
☐ občas
☐ ne

3) Studuješ při výběru potravin jejich složení?

- ☐ ano
☐ občas
☐ ne

4) Baví tě příprava pokrmů (vaření, pečení...)?

- ☒ ano
☐ trošku
☐ ne

5) Kolikrát za den se obvykle stravuješ?

- ☐ 2x a méně
☐ 3x
☐ 4x
☒ 5x
☐ vícekrát

6) Uveď 3 potraviny, které považuješ za zdravé a nezdravé:

zdravé: zelenina ovoce kaše
nezdravé: fast food čokoláda sůl

7) Je podle tebe vaření a příprava pokrmů:

- ☐ typicky mužská práce
☒ typicky ženská práce

8) Kde získáš informace o výživě? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☒ od rodičů a známých
☐ od kamarádů
☐ ve škole
☐ na internetu, v televizi
☒ v literatuře, časopisech
☐ jinde, uveď kde: _____
☐ informace o výživě nevyhledávám

9) Mentální anorexie je porucha příjmu potravy, která může postihovat:

- ☐ dívky
☐ chlapce
☒ dívky i chlapce

10) Jak často jíš potraviny uvedené v tabulce? (Označ křížkem.)

potravina/činnost	nikdy	zřídka	někdy	každý den	někdy
ovoce					
zelenina					
maso					
mléko a mléčné výrobky					
sladkosti					
nízkotučné výrobky					
hamburgy, bambúšky apod.					

11) Znáš nějaké pořady o stravování?

- ☒ ano
uveď jaké: Časopis, seriál, dokumenty
☐ ne

12) Znáš nějaké časopisy zabývající se stravováním?

- ☒ ano
uveď jaké: Večerní
☐ ne

13) Máš zkušenosti s dietami?

- ☐ ano, dietu držím
☐ dietu nedržím, ale mě (a) bych
☒ ne, dietu nedržím

14) Člověk by měl držet dietu, protože:

- ☒ chce zhubnout
☐ chce být zdravější
☐ chce přibírat
☐ jiný důvod, uveď: _____

15) Omezuješ ve svém jídelníčku nějaké potraviny?

- ☒ ano
uveď jaké a proč: fast food - je nezdravý
☐ ne

16) Používáš nějaké doplňky stravy?

- ☐ ano
uveď jaké a proč: _____
☒ ne

17) Stravuješ se ve fast foodech?

- ☐ ano
☒ občas
☐ ne

18) Kdy chce člověk vypadat dobře, zpřobstravování je:

- ☒ velmi důležitý
☐ méně důležitý
☐ nedůležitý

19) Jak často snídáš?

- ☐ nikdy
☐ občas
☐ 2-3x týdně
☒ skoro každý den
☐ každý den

20) Svačís ve škole?

- ☒ ano
- ☐ občas
- ☐ ne

21) Ujídáš nebo mšáš mezi hlavními jídly?

- ☐ ano
- ☒ občas
- ☐ ne

22) Když chce být člověk zdravý, způsob stravování je:

- ☒ velmi důležitý
- ☐ méně důležitý
- ☐ nedůležitý

23) Zajímáš se o vegetariánský nebo nějaké jiné alternativní způsoby výživy?

- ☐ ano
- ☐ trochu
- ☒ ne

24) Profese kuchař/kuchařka je:

- ☐ časťjší u mužů
- ☐ časťjší u žen
- ☒ tuto profesi zastávají stejnou měrou muži i ženy

25) Kdybys dostal(a) od rodičů peníze na oběd, co by sis rád(a) vybral(a) k jídlu?

UGOVA SALATERIE

26) Podle čeho si nejčastěji vybíráš potraviny, které konzumuješ? (Můžeš vybrat více možností.)

- ☒ podle toho, zda jsou zdravé
- ☒ podle toho, zda mi chutnají
- ☐ podle jejich energetické hodnoty
- ☐ podle ceny
- ☐ jiné, uveď _____

27) Podílíš se doma na přípravě pokrmů?

- ☐ ano
- ☒ občas
- ☐ ne

28) Kdo u vás doma připravuje pokrmy?

- ☐ pouze maminka
- ☐ převážně maminka
- ☐ převážně tatínek
- ☐ maminka i tatínek
- ☒ podílejí se všichni členové domácnosti
- ☐ jiná možnost, uveď _____

29) Považuješ za důležité scházet se ke společnému jídlu? Svou odpověď zdůvodni!

- ☒ ano, uveď proč prosdáme si spolu
- ☐ ne, uveď proč _____

30) Scházíte se doma ke společnému rodinnému jídlu?

- ☐ ano, pravidelně
- ☒ občas
- ☐ výjimečně
- ☐ pravidelně, ale jen část rodiny
- ☐ ne, vůbec

31) Udržujete doma nějaké tradice nebo zvyky spojené s jídlem?

- ☐ ano, uveď jaké _____
- ☒ ne

32) V jakých předmětech jsi se zatím setkal(a) s problematikou výživy?

biologie, pracovní cvičení

Děkuji za vyplnění dotazníku.